یەکەمین گۆڤاری کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی لە کوردستاندا

47

لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگنامەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

ساڵی چوارەم - نیسانی ٢٠١٢

پارێزەرێکی زیرەک، یان دادوەرێکی زیرەک؟

حەسرەتی منداڵێک

لەگەڵ حەریق دا

شەرم هۆکارو چارەسەر

دە هەنگاو بۆ ئەوەی ببیتە باشترین باوک

هاوڕێ و ئاوێنە!

چۆن لە شوێنی کارەکەمان شادی بەخشین؟!

ئافرەتی دانا، کلیلی بەختەوەریی خێزانە!


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

The first Magazine Specialized in Management and Human Development in Kurdistan

لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

سالی چوارەم - ژمارە 47 - نیسانی 2012

چاپ: کۆمپانیای پیرەمێرد

نرخ 2500 دینار



کارگێڕی و بازاڕسازی

ناونیشانی گۆڤار

سلێمانی - شەقامی سالم -تەلاری جەمالی حاجی عەلی- نهۆمی سێیەم

نزیك پردی خەسرەو خاڵ

٣١٩٣٩٤٦ - ٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢

هەولێر ٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠

E-mail: bryarmagazin@gmail.com

دابەشکردن: کۆمپانیای پەیك

٣٢٠٤٠٩٦ - ٠٧٧٠٨٦٤٩٢١٠

هیچ گرفتێك

ناتوانێت خۆی ڕابگرێت،

بەرامبەر بیرکردنەوەی بەردەوام،

بۆ گەیشتن بەچارەسەر!







پێشانگای کتێبی نێودەوڵەتی هەولێرو ئاخێکی کوردانە..

لە مێژەوە وتراوە باشترین هاودەمو هاوڕێ، کتێبە، دۆستایەتی لەگەڵ کتێبدا نیشانەی ڕۆشنبیریو پێشکەوتنو ئاستی بەرزی شارستانییە.

کردنەوەی پێشانگای کتێب، دەروازەی کرانەوەیە بە ڕووی کەلتورو ماریفەتو ئەدەبو ڕۆشنبیری گەلاندا، گۆڕینەوەی زانستو ئەزموونو شارەزاییو نۆژەنکردنەوەی بیرو ئایدیاو تێڕوانینە.

جێگای دڵخۆشییە کە ساڵانە لە هەولێری پایتەختی هەرێمی کوردستان، وەها پێشانگایەك بکرێتەوە، بەڵام چۆنو کێ پێی هەڵسێت؟!

ئێمە لە کوردستاندا وەزارەتێکمان بە نێوی (وەزارەتی ڕۆشنبیری) هەیە، کە ئەرکێکی گەورەی کەوتۆتە ئەستۆ، لە ڕووی پەرەپێدانی ڕۆشنبیریو خزمەتکردنی کەلتورو کەلەپورو ئەدەبو پاراستنی سیمای نەتەوەییو هاندانی تاکی کورد، بۆ خوێندنەوەو موتاڵاو هەوڵدان بۆ دروستکردنی کۆمەڵگایەکی خوێندەوارو خوێنەر.

بەڵام ئەوەی جێگای سەرسوڕمانو هاوکات داخو ئاخو ئەفسوسە، کە ساڵانە ئەم پێشانگایە بە گەورەترین فیستیڤاڵی کتێب دادەنرێت، دراوەتە دەست دەزگایەکی عەرەبی بە نێوی (المدى)و وەزارەتی ناوبراویش، جگە لەوەی کە لۆگۆکەی لە سەر وەسڵی پارەوەرگرتنو هەندێجاریش لەسەر عەلاگەی کتێب دانراوە، هیچ ڕۆڵێکی نییەو ئەگەر لە کونجێکدا وەکو هەر کتێبخانەیەکی تر، بە چەند کتێبێکی سەیرو سەمەرە بەشداری بکات.

ئێمە بۆ دەبێت هەمیشە کڵاومان لەسەر بنرێو چاوەڕوانمان لێبکرێتو بە ساویلکەو سادە تەماشا بکرێین، خەڵکی ماڵو سامانمان بە تاڵان بەرنو گاڵتەشمان پێ بکەن!

زۆرێکمان پێشانگا نێودەوڵەتییەکانمان بینیوەو دەزانێت ڕێوڕەسمی ئەو کارە چۆنەو چۆن خزمەت بە کتێبو بە خوێندنەوە دەکرێت.

بۆچی دەبێت دەزگایەکی عەرەبی، چاوساغی ئێمە بێتو بە سیمایەکی عەرەبیو تامو بۆنو ڕەنگێکی عەرەبیو هاوڕێ بە گۆرانی عەرەبیو بە شێوازێکی زۆر ناشیرین ئەو پێشانگا گرنگە بەڕێوە بچێت!!

ئایا بۆچی وەزارەت هەر خۆی بەم کارە هەڵناسێتو بانگێشتی خانەی کتێبو بڵاوکردنەوە جیهانییەکان ناکاتو جێگاو شوێنی مانەوەو هاوردەکردنی کتێبەکانیان ناگرێتە ئەستۆو هۆڵی پێشانگایان بۆ ئامادەناکات، تا ئەوانیش بتوانن داشکاندن بۆ خوێنەران بکەن؟ ئایا ناکرێت بەشێك لە بودجەی وەزارەت بۆ داشکاندنی نرخی کتێب تەرخان بکرێت، وەکو وڵاتانی جیهان؟

هاوکات وەزارەتو بەڕێوەبەرایەتییەکان، خۆیان سەرپەرشتی پێشانگاکە بکەنو بە سیمایەکی کوردانەو هەستی کوردایەتییەوە کوردو کلتوری کوردو ئاکاری بەرزی کورد بە هەموو بەشداربووان بناسێنێت!

ئایا کورد کەسی تێدا نییە کە هەڵسێ بە خزمەتکردنی میوانەکانیو بوتڵێك ئاو بە (١٠٠٠)دینارەو شەربەتێك بە (٤٠٠٠) دینار ئەفرۆشرێو لەبری چەند وەلەکێك، کە دەبێت بە تکاو ڕجا دەفتەرێکی وەسڵ، یان دەرزەنێك عەلاگە بدەن بەو میوانانەی کە لە دوورەوە زۆریان لە کەرەمو پیاوەتی کورد بیستووە؟!

پێشانگای کتێب دەبێت جێگایەکی هێمن بێت، نەك لەبەر زرمەی گۆرانی عەرەبی، مرۆڤ گوێی لە دەنگی خۆشی نەبێت، کە جگە لەو دەنگە ناسازە، گوێمان لە گۆرانییەکی کوردی نەدەبوو!

لە سوچێکدا کۆمەڵێك کوردپەروەر شوێنێکی بچووکیان بە پارە کڕیبوو، بە ناوی (عەنتیکە خانەی قەڵات) بۆ نمایشکردنی کەلوپەلی فۆلکلۆری کوردی، کە جێگای ڕێزن، کاتێك لێم پرسین: گوتیان: بە هەزار حاڵ ئەم شوێنەمان دەستکەوتووە، بە ڕاشکاویش گوتیان: لێرە پارە گرنگترە لە کوردایەتی!!

لە کۆتاییدا داواکارم دڵسۆزان چاوێك بەم کارەدا بخشێننو کارەکانمان نەدەنە دەست بێگانە، چونکە پشتێك بە دەستی خۆت نەیخورێنی، خوروی دانامرێت!

با ساڵانە چەندین پێشانگای نێودەوڵەتی بۆ کتێبو پێشکەوتنەکانی زانستو تەکنەلۆژیا لە هەرسێ پارێزگاکەی هەرێم ئەنجام بدرێتو تەکان بە ڕۆشنبیریو گەشەپێدانی مرۆیی بداتو کتێبو هۆکارە زانستییەکان لای تاکی کورد خۆشەویست بکاتو ئەو پارەیەی کە مولکی ئەم میللەتەیە، بابەشێکی بۆ پارمەتیدانی ئەوەی ئەم گەلە تەرخان بکرێتو با چیتر کردەی ئێمەو بردەی خەڵکی نەبێت.

شکۆداربێت پڕۆژەی کوردانەو هەستی بەرزی کوردایەتیو سوپاس بۆ دۆستانو هەوادارانو ئەدەبدۆستانو ڕۆشنبیریی کوردی.

سڵاو لەو دۆستو خۆشەویستانەی وەکو پەروانەی دەوری شەم، لە ژووانی بڕیار کۆبوونەوەو بە هەستی پڕسۆزوخرۆشیان دەستخۆشییان لێکردین!

کارگێڕی بە گوفتار

لە کەشتی ژیاندا با هەردەم هاوڕێی هەمیشەییت لەگەڵدا بێت (هیوا).

عەبدوڵا شیتی

ناتوانین یەکسەر هەموو شتێك ئەنجام بدەین،
بەڵام دەتوانین یەکسەر شتێك ئەنجام بدەین.

کالفین کۆلیدج

خەڵکی لەوانەیە گومانیان هەبێت لەوەدا کە دەیڵێیت، بەڵام باوەڕدەهێنن بەوەی کە ئەنجامی دەدەیت!

لویس کایس

کورتترین وەڵام، ئەنجامدانی کارە.

لورد هیربرت

خەوبینین جوانە، بەڵام باشتر وایە خەو ببینیو
کاریش بکەیت!

توماس جینز

ئەگەر نەتتوانی هەنگاوەکانت ڕوون بکەیتەوە،
کەواتە تۆ نازانیت چی دەکەیت؟!

إدوارد دیمینجز

دەتوانیت بە بنەماو بەهای هەموو میللەتێك ناشنابیت،
لە ڕێگای بینینی ڕیکلامەکانیانەوە!

نورمان دوگلاس

کارگێڕی بە چیرۆك



هاوکێشەی سەرکەوتن= ویست+ کارکردن

دەگێڕنـەوە کـە لاوێـك دەچێتە لای پیرێکی دانا، سـەبارەت بە کلیلی سەرکەوتن پرسیاری لێدەکات.

پیری داناش تەشتێکی گەورەی پڕ لە ئاو، ئامادە دەکات!

لاوەکـە لـەم کارەی سـەری سـوڕدەمێنێ، زۆر بە وردی لەم کارە رادەمێنـێ، پیـرەی دانـا بەلاوەکـە دەڵێت: تەماشـای ئاوەکە بکە، بزانە چی دەبینیت؟

لاوەکە لـە ئاوەکە نزیکبووەوە، تا تەماشـای بکات، لەو کاتـەدا پیرەکە سەری لاوەکەی گرتو لە نێو ئاوەکەدا نوقمی کرد!

لاوەکە هەوڵـی بەرەنگاربوونەوەو خۆڕزگارکردنـی دا، بـەڵام کابـرای پیرە بەهێزێکی زێتر سەری لاوەکەی گـرتو لە ئاوەکەدا نوقمی کرد، بەڵام ئەمجارە زۆر بـە توندی بەرگری لە خۆی کـرد، دوای چەنـد چرکەیەك سـەری لە نێو ئاوەکـە هێنایە دەرێ، کـە تیایـدا لـە پێناو گەیشـتن بەو هەوایـەی کـە ئەگەر مـرۆڤ هەڵی نەمژێت دەخنکێت، هەموو توانایەکی خۆی خسـتە کارو سـەرەنجام توانی بەدەستی بهێنێت!

لاوەکـە لـەم کارەی پیـرەی دانا سەری سوڕما، کە بۆچی وایکرد؟!

پیـرەی دانـا بە لاوەکـەی گوت: ئێسـتا بینیت کە چەند پێویستت بە (هەوا) بوو؟

لاوەکە گوتی: بەڵێ.

پیـرەی دانـاش پـێـی گـوت: سـەرکەوتنیش ئاوایـە، دەبێت وەکو هـەوا داوای بکەیـتو لـە پێناویـدا هەموو توانایەکت بخەیتە کار.

لەم چیرۆکەوە فێردەبین:

١- گەڕان بـەدوای سـەرکەوتندا خاڵێکی گرنگەو سـەرەتای هەوڵدانە، بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن.

٢- هەموو ئامانجێك ڕێگای خۆی هەیـە، سـەرکەوتنیش گەورەتریـن ئامانجـەو دەبێـت ڕێگاکانـی بدۆزینەوە.

٣- پرسیارو عەوداڵبوون، بەدووی گەیشتنو چارەسەرو زانیاری ڕێگایەکی دروستە، بۆ زانستخوازانو شەیدایانی ماریفەتو تێگەیشتن.

٤- بەگەڕخستنی هەموو تواناکانو تاقیکردنـەوەی هەمـوو ڕێـگاکانو بەردەوام هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی ڕێگای نـوێ، بە دڵنیاییـەوە دەمانگەیەنێت بەسەرکەوتن!

٥- ئەگـەر دەتەوێـت بگـەی بە سەرکەوتن داوای بکە، هەوڵی بۆ بدە، ماندووبە لـە پێناویدا، دڵنیابە بەبێ ماندووبوون دەستت ناکەوێت.

٦- با گرنگی بە ئەزموونو دانایی گەورەکان بدەینو لە ژیانماندا سوودی لێوەربگرین.



تەنها بۆ سەرکردەکان

ئەگەر ناتەوێت سەرکردەبیت، ئەم لاپەڕەیە مەخوێنەرەوە!

کارمەندەکانت ئاڕاستە مەکە، بۆ چۆنێتی ئەنجامدانی کارەکانیان، ئەوەی دەتەوێت پێیان ڕابگەیەنە، دەبینیت چۆن بەداهێنانەکانیان سەرسامت دەکەن!

جۆرج باتۆن

خێرایی سەرکردە، خێرایی کۆمەڵەکەی دیاری دەکات!

رالف نیمرسۆن

ئەرکی سەرکردە ئەوەیە، کە شوێنکەوتووانی بگوێزێتەوە، لە شوێنی خۆیانەوە بۆ شوێنێك کە هێشتا پێی نەگەیشتوون!

کیسنجەر

ناتوانی خەڵکی ڕابەرایەتی بکەی، بەوەی بەگۆچانەکەت بەسەریاندا بکێشی، ئەوە سوکایەتی پێکردنە، نەك سەرکردایەتی!

ئایزنهاور

ئەگەر سەرکردە باش بێت، کێ دەتوانێت گەندەڵی بکات؟!

کۆنفۆشیوس

سەرکەوتن گەشتێکی بەردەوامە، نەك وێستگە!

جوزیف جورمن



١٠٠ ئاماژە لە ژیان‌و بەڕێوەبردندا

و: ڕەهبەر مەسعود

بەشی سێیەم

٢٨- ئاستەنگەکان لەگەڵ ئەوانی تر تێپەڕێنە:

ئەو جیاوازییە بەردەوامەی لەگەڵ هاوکارەکانت هەتە، وەکو جیاوازی بیروبۆچوونەکانت، دوو دڵی‌و ڕاڕاییەکی وات پێدەبەخشێت وێنەی نییە، جا ئەم جیاوازییە جەوهەری بێت، یاخود لاوەکی چوون یەکە.

هەموو شتێك دەکرێت بە قسەی خۆش‌و گفتوگۆی جوان چارەسەر بکرێت، بە جۆرێك هەردوولا پێکەوە دڵخۆشبن، بۆیە تێپەڕاندنی ئەو ئاستەنگانە لەگەڵ هاوکارەکانت بەم شێوازە، بەڵگەی ڕەوشتبەرزی تۆیە.

٢٩- پەرە بە تواناکانت بدە:

خوێندنەوە لەو بوارەی تایبەتە بە کارەکەی تۆ، تێکڕای ڕۆشنبیری‌و هەستکردنت بۆ سروشتی شتەکان زیاد دەکات، یارمەتیت دەدات لە بەرەوپێشچوونت لە کارکردندا، بە پەرتووکێك دەست پێ بکە، ڕۆژانە چەند لاپەڕەیەکی لێ بخوێنەوە، هەتا تەواو دەبێت، پاشان گرنگترین تێبینییەکانت لە پەراوێزی بنووسەو هەوڵدە پوختیان بکەیتەوەو ناوە ناوەش پێیدابچیتەوە، بۆ ئەوەی لە مێشکتدا بە باشی جێگیربێت، پاشان دەست بکە بە خوێندنەوەی پەرتووکێکی تر.

٣٠- بە ڕاشکاوانە ڕای خۆت بڵێ:

جارێك یەکێك لە هاوکارەکانم بڕوای بە بیرۆکەیەك نەبوو، کە پێشنیارم کردبوو، بۆیە ئەو ڕەخنەی لێگرتو پێی وابوو تەنها کاتی کرێکاران دەکوژێت، کاتێك ڕەخنەکەیم خوێندەوە، لە سەرەتادا زۆرم پێناخۆش بوو، بەڵام دواتر ڕێزم لە بۆچوونەکەی گرت، چونکە ئەو گوزارشتی لەڕای خۆی کردبوو، بەڕاشکاوانەو بێ ترس‌و دوو دڵی، کەواتە دوودڵ مەبە لە بۆچوونەکانتو بە ڕاشکاوی تەعبیر لە ڕای خۆت بکە، بەڵام بەبێئەوەی کەسی بەرامبەرت بریندار بکەیت.

٣١- بێدەنگ مەبە:

ئەگەر شتێکت لەلا دروست بوو، حەزت دەکرد بە بەڕێوەبەری کارەکەت بڵێیت، بە نە درکاندنی هەست بکەیت چێژی کارەکەت لە دەست دەدەیتو بەرەبەرە لێت دەبێتە کێشەکی دەروونی، ئەوا بێ دوو دڵی‌و ڕاڕایی ڕاستەوخۆ داوای چاوپێکەوتنی بەڕێوەبەری کارەکەت بکەو بارودۆخەکەی بۆ ڕوون بکەوە، بێگومان تۆ بەم کارەت ئاسوودە دەبیت.

وا هەست بکە کە بەڕێوەبەرەکەت سووردەبێت لەسەر وەرگرتنی پێشنیارەکەی تۆ، بۆیە بێدەنگی‌و خامۆشی لە هەموو کاتێکدا نابێتە هۆی ئەنجامی باش، کەواتە قسە بکە بەر لەوەی تووشی حاڵەتێکی دەروونی نەخوازراو بیت.

٣٢- کارەکەت بگۆڕە بە چێژوەرگرتن:

کاتێك هەست بە بێزاری دەکەیت لە کاردا چی دەکەیت؟

بیهێنە بەرچاوی خۆت، ئەگەر تۆ لە ماڵ بیت، بێزارییەکەت زیاتر دەبێت! خەیاڵ بکە ئەگەر بێکاربیت ئەو کاتە دەبێتە بەڵایەکی گەورەتر!

کەواتە هەوڵبدە کارەکەت بگۆڕیت بە چێژ لە جیاتی بێزاری‌و بێتاقەتی، هەڵسە بە ئەنجامدانی کارێك، یان جووڵەیەك، بۆئەوەی هەستی بێزاریت لە ناو بباتو تا دووبارە هێزو چالاکیت بۆ بگەڕێتەوە، بۆیە ئەو جوڵەیە بکە کە دەبێتە هۆی لابردنی بێزارییەکەت لە کاردا.

٣٣- چاودێری خۆت بکە:

ئەو کاتەی بەڕێوەبەرەکەت نایەتە بۆ سەر کار، بۆچی چالاکییەکانت کەم دەبێت؟ یان خۆتان بە گفتوگۆوە سەرقاڵ دەکەن لەگەڵ هاوکارەکانت؟ بۆچی تەلەفۆنی شوێنی کار بەکاردەهێنیت، بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆت؟! کات بەبێ ئەنجام بە فیرۆ دەڕوات، بەڵام ئەگەر بەڕێوەبەرەکەت لەسەر کار بوو، دڵسۆزییەکەت بە جوڵەدەخەیت.

کارمەندی بەڕێز، ئەوە باش بزانە بەڕێوەبەرەکەت بێتە سەرکار، یاخود نا، ئەوا (خودای) گەورە لە هەموو کاتێکدا چاودێرە بە سەرتەوەو لێپرسینەوەشت لە ڕۆژی دواییدا لەگەڵ دەکات، بۆیە پێویستە تۆ پارێزگاری لەو سپاردەیە بکەی کە لەبەر دەستتدایەو پاروە نانەکەشت حەڵاڵ بکە، چونکە (خودای) گەورە یارمەتیت دەدات.

٣٤- خۆت بەشتی بێ نرخ سەرقاڵ مەکە:

ئەو شتە پڕوپووچانەی لە کارەکەتدا تووشت دەبێت، پێویستە گرنگیان پێنەدەین، چونکە لە شتی گرنگتر سەرقاڵت دەکاتو تەنها کاتت بە فیرۆ دەدات، بێجگە لەوەی لایەنی میزاجیت دەشێوێنێت.

کەواتە لە ڕێگادا بڕۆ بە سەلامەتی‌و ئاوڕ لە شتە بێ نرخەکان مەدەرەوە.

٣٥- پارێزگاری لە ڕۆحی یەکدەستەیی بکە:

ئێمە لەو شوێنەدا کاردەکەین بە ڕۆحێکی کۆمەڵی‌و یەك دەستەیی، جیاوازی تاکەکەسی لە نێوان ئێمەدا نییە، بە جۆرێك ئارەزووی هەر تاکێك لەو دەستەیە گوزارشت لە ئامانجی هەمووان دەکات، بۆیە من داوات لێدەکەم ڕۆحییەتی ئەم دەستەیە بپارێزیت، چونکە لە کۆتاییەکەی خۆشبەختت دەکات.

٣٦- مەبە پەند بۆ کەسانی تر:

سووربە لەسەرئەوەی بەڕێوەبەرەکەت تێبینییەکانی زۆر لەسەر تۆ دووبارە نەکاتەوە، چونکە ئەگەر وابێت ئەوە بەڵگەی ئەوەیە تۆ مرۆڤێکی بێ سەروبەریت لە جێبەجێکردنی کارەکانتدا.

بۆیە تۆ لە چوارچێوەی چاودێریکراو دەبیتو هەڵسوکەوتو کارەکانت لە ژێر سانسۆردا دەبێت، تا وای لێدێت ئەگەر کاری چاکیش ئەنجام بدەیت، بەڕێوەبەرەکەت هەر بە خراپ لێت تێدەگات.

مرۆڤ فێر دەبێت لە هەڵەکانی خۆی‌و کەسانی تر، کەواتە تۆ لە کەسانی تر پەندوەربگرە نەوەك تۆ ببیتە پەند بۆ کەسانی تر.

٣٧- سەرەتای سەرکەوتن:

ڕۆژێك بە یەکێك لە شەقامەکاندا تێدەپەڕیم، بینیم هەندێك منداڵ بەرد لە درەختێك دەگرن کە بەو هۆیەوە میوەکانی دەهاتنە خوارێ، هەر لە تەنیشت ئەو درەختەوە درەختێکی تر هەبوو، بەڵام منداڵەکان بەردیان لەو نەدەگرت، چونکە میوەی پێوە نەبوو. ئایا زانیت مەسەلەکە چۆنە؟؟

کەواتە خەڵکی بەرد تەنها بۆ درەختی میوەدار دەهاوێژن، ئەگەر بینیت کەسێك دژایەتیت دەکاتو ئاستەنگ دەخاتە پێشت، ئەوە بزانە تۆ سەرەتای سەرکەوتنت دەستی پێکردووە.

چۆن لە شوێنی کارەکەمان، شادی بەخشین؟!

ئا: م. هاژە شێروانی

مکسیم گۆرکی دەڵێت: "ئەگەر کارکردن شادی بەخش بوو" ئەوا سەرچاوەیەکە بۆ خۆشی، بەڵام کاتێك کە دەبێتە ئەرك، ئەوا دەگۆڕێت بۆ کۆیلایەتی"، کەواتە چی بکەین بۆئەوەی شوێنی کارەکانمان پڕ بکەین لە خۆشیو وابکەین کەشێکی شادی بەخش دروستبکەینو لە هەمان کاتیشدا کاریگەری نێگەتیڤ نەکاتە سەر ئەداو بەرهەمەکانمان!

هەروەك دکتۆر (مەدحەت موحەممەد) پرۆفیسۆری پەرەپێدانو ڕێکخستنی کۆمەڵگا لە زانکۆی حەلوان، ئاماژە دەکات بە شادی بەخشین لە شوێنی کار، بەوەی کە خۆی لە خۆیدا ئامانج نییە، بەڵکو هۆکارێکە بۆ شکاندنی ئەم بەربەستەی کە لە نێوان ژینگەی کاری دروستکراوو ژیانی ئاسایی ڕۆژانەماندا هەیە، ئەمەش بە واتای ئەوەی کە شادی بەخشینی ئامانجدار لە ژینگەی کار پێویستییەکە نەوەك کات بەسەربردن! چونکە هاندەرێکە بۆ هەستو سۆزی کارمەندەکانو بەختەوەربوونیانو یارمەتیدەریشە لەسەر حەوانەوەو کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێو شڵەژانو لە هەمان کاتیشدا نزیکبوونەوەیەك دروستدەکات لە نێوانی کارمەندەکانی ڕێکخراوەکەدا، جاچ بەرپرس، یا بەردەستەکان بن، هەروەها لە کڕیارەکانی نزیکیان دەکاتەوە.

هەر لێرەوە پێویستی زۆرمان بە هاندانو پاڵپشتی شادی بەخشی ئامانجدارە لە ڕێکخراوەکان، کۆمپانیاکان، فەرمانگەو دەستەو دامەزراوە حکومییەکان ...هتد، لە پاڵ پێویستبوونمان بە هەر فرتو فێڵێکی ڕێگەپێدراو شیاوە بۆ دەرچوون لەم چوارچێوەیە فریودەرەی کە جیدیبوونی زۆربەی ڕێکخراوەکانی پێناسراوە.

ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە ئەم شادی بەخشینە بگۆڕدرێتە سەر بەهەدەردانی کات بە شتی پڕوپووچ و بێ بنەما، بەڵکوپابەندبوونە بە دوامکردنو زانینی بەرپرسیارێتی سەرشانمانە، ئەوەشی لێرەدا مەبەستمانە بنیاتنانی ژینگەیەکی کارکردنە کە دوور بێت لە ڕۆتینو بەربەستی بێ بنەماو توندوتیژیو دەمارگیریو شکاندنەوەی یەکتریو نزیکبوون بێت لە کارابوونی پۆزەتیڤو هەماهەنگیو گیانی لێبووردەییو مرۆڤایەتی کە خوای گەورە بە فیترەت لە ناخماندا دایناوە، ئەم بنەمایەش بریتی دەبێت لە: (ئەوانەی پێدەکەنن بە یەکەوە دەمێننەوەو هەر بەیەکەوەش سەردەکەون).

لەوانەیە لێرەدا هەندێکمان وادابنێین کە بڵاوکردنەوەی شادی بەخشیو پێکەنین دژی جیدیبوونو سەرنجدانو پابەندبوونە، لە کاتێکدا لێکۆڵینەوەی کارگێڕیو دەروونی ئاماژە دەکات بە ئامادەسازی بۆ فەرمانبەران، تاوەکو فێری شادی بەخشینو پێکەنین ببن، چونکە دەبێتە هۆی زیادبوونی بەرهەمداریو داهێنانیان.

هەر وەك زۆرێك لە کۆمپانیاکانی وڵاتانی پێشکەوتوو هەڵساون بە بەرزکردنەوەی شیعاری (Funny Management)، لە هەمان کاتیشدا (مات وینستین) لە پەرتووکەکەی وایدەبینێت کە بۆ کارگێڕی شادی بەخش، پێویستە کە فەرمانبەران ئامادە بکرێن بۆ ئەوەی زمانێکی نوێ فێربن کە زمانی پێکەنینو نوکتەی ئامانجدارە، دوای ئەوەی کە لە بیریان کردووە، یان لە بیری

خۆیان بردۆتەوە، وایدەبینێت کە بوونی هەستکردن بە خۆشیو گرانەوە (ئەم هەستەیە کە لەم سەردەمە لە دەستمان داوە)، دەتوانێت کە کارگێڕی بەشو نووسینگەکانی دامەزراو بگۆڕێت بۆ بەهەشتو کارکردنیش بۆ چێژوەرگرتنی ڕاستەقینە لە کار.

شادی بەخشین یارمەتیدەرە لەسەر زیادکردنی بەرهەمداری کارمەندەکانیانو دروستکردنی پەیوەندییەکی باش لەگەڵ بەردەستو هاوکارو کڕیارەکانیان، چونکە پێکەنینی شادی بەخش لێکتێگەیشتنو گەیاندن لە نێوان کارمەندەکانی ئاسان دەکاتو کەشێکی کارگێڕی هاندەریان بۆ دەرەخسێنێت بۆ کارو بەرهەمی زیاتر کە لە ڕێگایەوە ڕێژەی فرۆشتنی کۆمپانیاو پێشکەشکردنی خزمەتەکانی زیاد دەکات، ئەمەش کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر زیادکردنی قازانجو بەهێزکردنی پێگەی لە بازاڕو کڕیاری بە ئامانجکراو.

بەڕێوەبەریش پێویستی بە هەر شێوازێکە بۆ دەرچوون لەم چوارچێوە ڕووکەشەی کە خۆی تێخستووەو لەسەریەتی کە درك بکات بە شادی بەخشینو پێکەنین کە هێزێکی یارمەتیدەرە لەسەر چاکبوونەوەیان لە نەخۆشییەکانی سەردەم کە بریتین لە (دوو دڵی، دڵەڕاوکێ، ترس، دارمانی دەروونی ....هتد).

لە هەمان کاتیشدا (فرانك سانیتات) دووپاتی گرنگی شادی بەخشین دەکاتەوە لە ژینگەی کار، تا نەبێتە هۆی دڵتەنگیو بێزاری لە لای کارمەندەکان، ئامۆژگاریشیان دەکات کە داوای مافیان بکەن لە کەشێکی خۆ ڕێکخستن کە بە زەردەخەنەو بەختەوەریو هیوا دەناسرێتەوە.

شێوازەکانی کارگێڕی شادی بەخشین:

پاڵپشت بەوەی کە (فرانك تایفر) دەڵێت: "هەندێجار سەرکەوتن تەنها مەودای بیرکردنەوەیەك لێمان دوورە" کەواتە نابێت ڕۆڵی گرنگو بەرچاوی بیرکردنەوەمان لە یادبچێت، هەروەك دکتۆر (تاریق سویدان) پێناسەی فیکری کردووە کە دەڵێت: (کارەکانی ژیرین بۆ شتێك بە مەبەستی گەیشتن بە ڕایەکی نوێ)، ئەمەش خۆی لە خۆیدا وادەکات کە جیاوازی ئەو کەسانەمان بۆ دەربخات کە بەپێی پلانو بەرنامەی داریکراو ڕۆژانە، یا هەفتانە کاتێك تەرخان بکەین بۆ بیرکردنەوە، هەروەك لە پەرتووکەکەی (Learning to Laugh at work) فێربە چۆن زەردەخەنە بکەیت لە شوێنی کار، (ڕۆبرت مکجرو) هەندێك بیرۆکەمان پێشکەشدەکات کە لە ڕێگایەوە دەتوانین کرێکارەکانمان فێربکەینو مەشقیان پێبکەین لەسەر پێکەنینو زەردەخەنەکردن لە شوێنی کار، هەر بۆ نموونە:

١ - ئاهەنگگێڕان لە بۆنەکانی کرێکاران لە شوێنی کار.

٢- هەڵواسینی نوکتەو قسەی نەستەقو وێنەی کاریکاتێری، لە سەر دیوارو شوێنی حەوانەوەو کافتریاکان.

٣- ڕێکخستنی ئاهەنگ بۆ سەرجەم کرێکاران کە لە پرۆگرامدابێت، ئەمەش بە تەرخانکردنی کاتێك بۆ نوکتەو هەڵوێستی پێکەنیناوی.

لە پاڵ ئەمانەی کە باسکران (مات وینسیتین) شێوازو فێڵی ترمان بۆ دەخاتەڕوو بە مەبەستی خۆشیو شادی بەخشین لە شوێنی کار کە بریتین لە:

١- دابەشکردنی دیاری بەسەر کارمەندەکان.

٢- هەڵواسینی وێنەی منداڵی بەڕێوەبەرو کارمەندەکانی.

٣- پیشاندانی کامێرای شاراوە لەسەر کرێکارەکان لەم ئاهەنگانەی کە سازیدەکەن.

٤-پیشاندانی ڤیدیۆییە پێکەنیناویەکانی ماڵەوە کە بەسەر خێزانی کارمەندەکاندا هاتووەو دابەشکردنی خەڵات بۆ باشترینی ئەم ڤیدیۆیانە.

ئەمەو لە پاڵ ئەم شێوازانەدا (مات وینسیتین) هەندێك پێشنیاری کردووە کە یارمەتیدەرە لەسەر جێبەجێکردنی کارگێڕی شادی بەخشین لە شوێنی کار کە ئەمانیش:

١- لە چوارچێوە کۆنەکەت بچۆ دەرەوە: بە واتای بنیاتنانی ژینگەیەکی کاری دوور لە ڕۆتینو ئاڵۆزیو درێژەدادڕی، دڵەڕاوکێو دەمارگیری، نزیکتر لە کارابوونی پۆزەتیڤو هەماهەنگیو هاوکاری کە پڕاوپڕ بێت لە گیانی مرۆڤایەتی.

٢- خۆتیان پێوە سەرقاڵ مەکە: پرسیار لە خۆت بکە؟ پێشەوایەتی کام جۆرە خەڵك بکەم؟ کام جۆرە ڕەفتار شادی بەخشەو بەدڵیانە؟ چۆن ئەم شێوازە دابین بکەم کە دڵخۆشیان دەکات هەتا لە دەرەوەی کارکردنیش؟

٣- خۆت سەرمەشقی دەستپێشخەری بە: لە خۆتەوە دەستپێبکە بەوەی کە خۆت کراوەو پێکەنیناوی بیت، بەرلەوەی لەبەردەستو کەسانی تری داوابکەیت، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە دووربکەویتەوە لە پەیڕەوکردنی سیاسەتی مشتی ئاسنین کە نابێتە هۆی زیادبوونی بەرهەم، بەڵکو هۆکارێکە بۆ دووركەوتنەوەو هەڵاتنی کرێکارە بە توانستەکانت.

٤- هەر هەفتەیەك فێڵێکی نوێ بدۆزەرەوە: بۆچی خۆتو کارمەندەکانت بە یەکەوە پرۆگرامێك دانانێن کە پێکبێت لە ٥٢ فێڵو بە درێژایی ساڵ پەیڕەوی بکەم؟ دیاریش ببەخشنە ئەو کەسانەی کە فێڵێکی شادی بەخش پێشکەشدەکات کە شیاوی شوێنی کارەکەتە، جا چ لە کاتی کارکردن، یا دوای کارکردن، یا پشووی هەفتانە، ساڵانەو بۆنەو پشووە نیشتمانیو ئاینییەکان ...هتد.

هەر لێرەوە لەسەرمانە کە ژینگەی کاری ناو دەستەو دامەزراوو فەرمانگەو کۆمپانیاکانمان بکەینە شوێنێك کە شادی بەخش بێت بۆ ئەوەی کاریگەری ئەرێنی بخاتەسەر بەرهەمو خزمەتی پێشکەشکراویان بە کڕیارە جۆراوجۆرەکان کە ئەمەش لە لایەك ڕاکێشانیان بەرەو لای ئەم دەستەو دامەزراوانە زیاد دەکاتو لە لایەکی تر دەبێتە مایەی قازانجداریو نزیکبوونەوە لە گەیشتن بە ئامانجە سەرەکییەکەی کۆمپانیا کە چی دەوێت؟ چۆنی دەوێت؟ بە چ شێوازێکیش بەم ئامانجەی دەگات؟ ئەمانە هەمووی وادەکەن کە بەڕێوەبەرو کارگێڕییەکانی ئەم شوێنانە بە تەنگ دابینکردنی خۆشگوزەرانیو ئاسانکاری بن، بۆ کارمەندەکانیانو ڕەخساندنی کەشێکی گونجاوو ئارامهێنو شادی بەخش بۆیان، گرەنتی سەرکەوتنیانە تا بەردەوامبنو درێژەبەکارەکانیان بدەن.

سوود لە پەرتووکی
(ادارة بالحب والمرح) وەرگیراوە.

٥٠٠ بیرۆکەی قەشەنگ بۆ ڕێکخستنی هەموو شتێک...



چاکترین شێوازو کەرەستە بۆ ڕێکخستنی ژیانت، لە ئۆفیس‌و ماڵ، لە کاتی خوێندن‌و کارو سەفەرو بازاڕدا...

ن: شیری بایکۆسفی..
و. بۆ عەرەبی: محمد عنان..
و. بۆ کوردی: زانکۆ قەرەداغی

کۆمەڵەکان:

١٢٣- شوێنێکی زیادە بۆ فراوانبوون:

خولیای کۆکردنەوەی هەرشتێکت هەبێت وەك سیدی، پولی پۆست، پارەی جۆراوجۆر، ...هتد، ئەگەر نیازیشت هەبوو پەرە بەم خولیایەت بدەیت ئەوا جێگەی دوو ئەوەندەی ئەوەی کە هەتە شوێن بۆ خولیاکەت دابین بکە، بۆئەوەی بتوانی بە ئاسانی پەرەی پێبدەیت، ئەمەش کاتت بۆ دەگێڕێتەوە، کاتێك کە شتی زێتر کۆدەکەیتەوە لە بواری خولیاکەتدا توشی بێهیوایی نابیت، بەوەی کە جێگای پاراستن‌و کۆکردنەوەی ئەو شتە تازانەت ئامادەیە کە دەیانکڕیت‌و دەستت دەکەون.

١٢٤-شتە ئەنتیکە(تحفە) بچووکەکان:

ئەگەر کۆمەڵێك ئەنتیکەی بچوکت هەبوو، لەسەر ڕەفەو مێزی بچوك ڕیزت کردبوون، ئەوا پێویستە بەردەوام پاکیان بکەیتەوە لەو تەپوتۆزەی لەسەریان دەنیشێت، دەبێت ئەم ئەرکەت لەبەرچاو بێت پێش کڕینی ئەو شتانە، بۆئەوەی لە کاتی پاککردنەوەدا هەر پارچەو لە شوێنی خۆی دابنێیتەوەو شوێنەکانیان نەگۆڕبێت، ئەوا یەك ڕێگە هەیە ئەویش ئەوەیە کە شوێنی دانانی پارچە ئەنتیکەکەو خودی پارچەکە بە نیشانەیەکی چونییەك دیاری بکەیت، ئەمەش یارمەتیت دەدات هەر پارچەو لە شوێنی خۆی دابنێیتەوە.

١٢٥- نمایشێکی نامۆ:

دەتوانین لەسەر هەندێ کەلوپەلی ناوماڵ پارچەیەك شوشەی گونجاو دابنێین، وەك مێزی تەوالێت، کەوانتەری چێشتخانە، مێزو تەپڵەکەکانی ژووری پێشوازی‌و ژووری دانیشتنی خێزانی، ئەم شوشەیە جگە لەوەی پارێزگاری لەو پارچەیە دەکات کە لە سەری دانراوەو بەئاسانیش پاکدەکرێتەوە، ژێر شووشەکەش دەبێتە جێگایەکی باش‌و پارێزراو بۆ دانانی وێنەو پول‌و هەرشتێکی تریش کە ژوورەکە دەڕازێنێتەوە، لەهەمان کاتیشدا شوشە پارێزگاری لە تابلۆکانت دەکات.

١٢٦- کۆمەڵەی تایبەت:

ئەگەر کۆمەڵێك (سیدی، پول، کتێب، یان شتی ئەنتیکەت هەبوو)، ئەوا هاوبەشی لە کڕینی ئەو گۆڤارە تایبەتانەدا بکە کە سەبارەت بەو کۆمەڵانە دەردەچن، ئەو گۆڤارانە بیرۆکەی چاك‌و بەنرخت پێشکەش دەکەن دەربارەی چۆنییەتی پاراستن‌و شێوازی ڕێکخستن‌و نمایش کردنی شتەکان، ئەمە جگە لە ڕێنمایی کردنت بۆ نرخاندن‌و بە بازاڕ گەیاندن‌و فرۆشتنیان، هەروەك دەتوانن لە ڕێی ئەو گۆڤارانەوە ببیتە ئاشنای ئەو کەسانەی هەمان خولیای تۆیان هەیەو لەو ڕێگایەشەوە زانیاری‌و شارەزایی زیاتر بەدەستبهێنێت.

١٢٧- ئەلبومی پلاستیکی:

لە فرۆشگەیەکی تایبەت بە بابەتی هونەری‌و نوسینگە پرسیار بکە دەربارەی ئەو ئەلبومانەی لە پلاستیك دروستکراون‌و جێ وێنەی زۆر لە خۆدەگرن‌و زیاتر بەرهەمی (Itoya,Lion office product,Duo-tang)ن.ئەم ئەلبومە چاکترین‌و نمونەییترین جۆرە بۆ پاراستن‌و نمایشی وێنەو پول‌و گەواهینامەو دیکۆمێنت‌و ئەو بەشانەی لە گۆڤارێکیان جیادەکەیتەوەو هەرشتێکی تری ناسك‌و رووتەخت، ئەلبومەکە پڕبکە لەو شتانەو دواتر لەسەر ڕەفەی کتێبەکانت لەسەر شان دایبنێ.

١٢٨- بڕینی وێنە:

ئەمە باسێکی سەیری ڕێکخستنی وێنەیە، ئەلبومێك لەو جۆرە بکڕە کە لاپەڕەکانی توێژاڵێکی تەنك کەتیرەی خەستی لێدراوەو نایلۆنێکی تەنكو ڕوونیشی پێوەیە بۆ داپۆشینەوەی وێنەکان. لە هەر وێنەیەك کە دەتەوێت لەم ئەلبومەدا بیپارێزیت ئەو بەشە گرنگە دیاری بکە کە بەلاتەوە جوانە، پاشان بە مقەست بەشەکانی تری وێنەکە لێبکەرەوە، وێنە جیاکراوەکان بەو جۆرەی کە پێت باشە لە ئەلبومەکەدا ڕێکبخە، دەتوانی شوێن دەستو سەلیقەی خۆت لە دانانی وێنەکاندا جێبهێڵیت، وەك ئەوەی وێنەی دووکەس کە لە دوو پۆستکارتی جیاوە وەرتگرتوون لە تەنیشت یەکدا دابنێیت بە جۆرێك ڕوویان بکەیتە یەك، وەك ئەوەی سەیری یەکتر بکەن، یان کۆمەڵێك وێنەی جیاکراوە لە یەك لاپەڕەدا بە شێوازێکی هونەری کۆبکەیتەوە، هەروەك دەکرێت لە پشتەوە (باگراوند)ی وێنەکان بە مەبەستی ڕوونکردنەوەو ناساندن شت بنوسیت، یان لەسەر پارچە کاغەزێکی باریك بیلکێنیت بە بەشی پێشەوەی وێنەکەدا.

١٢٩- چاوەڕێ مەکە:

بە زووترین کات لەسەر پشتی هەر وێنەیەك، یان لە ژێر وێنەکەداو لە لاپەڕەی ئەلبومەکە بنووسە کێیەو لە کوێو کەی گیراوە، ئەم کردارە بیرو هۆشت چالاك دەکات کاتێك لەگەڵ دۆستو هاوڕێکانتدا سەیری ئەو وێنانە دەکەن.

١٣٠- وێنەو تۆمار:

ئەگەر دەتەوێت بە ڕێگایەکی ڕێکوپێك مامەڵە لەگەڵ وێنەکانتدا بکەیت، ئەوا هەمیشە لە جانتای کامێراکەتدا پێنوسو کاغەز دابنێ بۆ تۆمارکردنی تێبینی لەسەر هەر وێنەیەك ڕاستەوخۆ دوای گرتنی وێنەکە ژمارەی وێنەکە، بەرواری گرتنەکەی، شوێن، ئەو بۆنەیەی وێنەکەی تیاگیراوە، بەو جۆرە هەر زانیارییەکی تری پێویست، ئەمەش چاکترین ڕێگایە بۆ مامەڵە لەگەڵ وێنەو وێنەگرتندا، دەتوانرێ ئەو زانیارییانەی سەرەوە لە ئەجندەی سەفەر تۆماربکرێت، پاش وەرگرتنەوەی وێنەکانت لە لابور (مختبر) ئەو زانیاریانەی کە لای خۆت تۆمارتکردوون لەسەر پشتی وێنەکان تۆمار بکە.

پەیوەندییەکان:

١٣١- هۆکارێك نییە بۆ بێزاربوون:

هەندێ کەس ئەوەیان لا ناپەسەندە کە پەیوەندییە تەلەفۆنییەکانت لە ڕێی دەزگای تۆماری پەیوەندییەکانەوە پاکسازی بکەیت، بەڵام هەندێکی تر - منیش لەگەڵیان- پێیان وایە ئەم دەزگایە چاکترین هۆکارە بۆ فەراهەمکردنی کات، ئەی بۆ ئەوەیان پەسەند بێت کاتێك تۆ خەریکی کاریکی گرنگیت، کەسێك لە ڕێی تەلەفۆنەوە کارەکەت پێ ببڕێت و کاتەکانت بەفیڕۆ بدا لە کاتێکدا هەستیش دەکات بەو پەیوەندییە، ئەو کاتەت لێدەگرێت کە تۆ تایبەتت کردووە بەو کارەوە بە پێچەوانەوە ئەگەر ئەو کەسە لەسەر دەزگای تۆمارەکە نامەیەکت بۆ جێبهێڵێتو دواتر تۆش وەڵامی بدەیتەوە، ئەوا بەم کارە تێدەگات چاکترین کات کەیە کە پەیوەندیت پێوە بکاتەوە، بەمەش ئەوە دابین دەکرێت کە کەس ئیشو کار بە کەسی تر نەبڕێت.

١٣٢- نامەیەکی کورتی تۆمارکراو:

با ئەو نامەیەی لەسەر دەزگای تۆمارکردن جێیدەهێڵیت کورت بێتو کاتی خەڵکانی تر بەفیڕۆ مەدە، هەر ئەمە وا لە خەڵکانی تر دەکات کە ئەوانیش نامەی کورت بۆ تۆ جێبهێڵن، ئەو قسانەی دەتەوێت تۆماریان بکەیت پێشتر ئامادەیان بکەو هەر ئەوانەش تۆماربکە.

١٣٣- دوو نامە لە بری یەکێك:

زۆربەی ئەو شریتانەی لە دەزگای تۆمارکردنی پەیوەندییە تەلەفۆنییەکاندا بەکاردەهێنرێت، دەتوانرێت لەسەر هەردوو ڕووەکەیان شت تۆماربکرێت. بۆچی سوود لە دیوی دووەم (B) وەرناگری بۆ تۆمارکردنی نامەیەك لەسەری، ئەوە بگەیەنێت کە تۆ لە دەرەوەی شاری لەبری ئەوەی نامەیەکی ئاسایی لەسەر تۆماربکەیت، یان دەتوانی لەسەر ئەم دیوە نامەیەکی تایبەت بە ڕۆژی هەینی تۆمار بکەیت.

١٣٤- ئەرك نەبێت ژمارەکەت:

ئەگەر پەیوەندیت بە کەسێکەوە کردو لەسەر دەزگای ڕیکۆردەکەی نامەیەکت بۆ جێهێشت، ئەوا ژمارە تەلەفۆنەکەتو گونجاوترین کات کە دەتوانی تیایدا وەڵام بدەیتەوە بۆ کەسی بەرامبەرت یادبکە، کەسانێکی زۆر هەن کاتێك بۆ ژمارەی ئەو کەسە دەگەڕێن کە نامەکەی جێهێشتووە بەڵام دەستیان ناکەوێتو بەو جۆرە ئەوانیش ناتوانن وەڵامی پەیوەندییەکە بدەنەوە، لەوانەیە بە زوویی وەڵام بدرێتەوە ئەگەر ژمارە تەلەفۆنەکەت لە نامەکەتدا تۆمار بکەیت.

١٣٥- لەگەڵ گەڕانەوەدا:

ئەگەر لەسەر کارەکەت بوویتو شتێکی گرنگت هات بە خەیاڵدا، کە دەبێ لە ماڵەوە جێبەجێی بکەیت، ئەوا پەیوەندی بە تەلەفۆنەکەی ماڵەوەت بکەو نامەیەك لەو بارەیەو بۆخۆت جێبهێڵە، ئەگەر کارەکەت زۆر گرنگ بوو دەتوانی نامەیەك زیاتر تۆماربکەیتو تیایدا بڵێیت: شتگەلێك هەن کە ئەمشەو دەبێت جێبەجێ بکرێن، یان قسەو باسێك هەن کە دەبێت ئەمشەو بۆ ئەندامانی خێزانەکەمی بگێڕمەوە، لەگەڵ گەڕانەوەتدا بۆ ماڵەوە گوێت لە دەزگای ڕیکۆردەکە دەبێت لە بوونی نامە، یان چەند نامەیەك ئاگادارت دەکاتەوە.

١٣٦- لاپەڕەیەکی ئامادەکراوی نامەی فاکسی: (لاپەڕە = نموذج)

وێنەیەکی دیاریکراو تایبەت بە نامە فاکسییەکانی خۆت ئامادە بکە، وەك ئەوەی خشتەیەکی تێدابێت بۆ داتا بنچینەییەکانی نامە فاکسییەکە، وەك ناوی خۆتو ژمارە تەلەفۆنو فاکسو بەروارو ژمارەی لاپەڕەکان کە دەیانێریت، بە پەڕەی یەکەمیشەوە (پەڕەی ناساندن)و ناوی ئەو کەسەی فاکسەکەی بۆ دەنێریتو ژمارەی فاکسەکەی لەگەڵ جێگونجاو بۆ نووسینی نامەی مەبەست.

١٣٧- چەند لاپەڕەیەکی ئامادەکراوی فاکس:

ئەگەر لە پشوودا بوویت کۆمەڵێك لاپەڕەی فاکس ئامادەبکە کە زانیارییەکانی ئەو کەسەی تێدا بێت فاکسەکەی بۆ دەنێریت (ئەگەر بە شێوەیەکی بەردەوام پەیوەندیت لەگەڵ دەکرد)و چەند وێنەیەکیشی لێبگرەوە، ئەمە کارئاسانیت بۆ دەکات کاتێك ویستت فاکسێك بۆ ئەو کەسە بنێریت، ئەوا لاپەڕەیەکی ئامادەکراو بێنەو تەنها ئەوەندەت لەسەر نامەکەی تیا بنووسیت.



تایبەتمەندی کۆمەڵگا پێشکەوتووەکان لە بواری کارگێڕیدا

وەهاب حەسیب محەممەد

دەرکەوتنی بەڕێوەبردن پەیوەستە بە ماوەی پێشکەوتنو جێگیربوونی کۆمەڵگای مرۆییەوە، لە سەرهەڵدانی شۆڕشی پیشەسازییەوە تا کاتی ڕۆژانی تەنگژە گەورەکەی ئابووری لە ئەمریکادا، ڕێکخراوەکانی کار لە هەڵکشاندابوون لە ڕووی قەبارەو جۆری بەرهەمهێنانو خزمەتگوزارییەکاندا. بەڵام وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو یابان لە پاش نیوەی دووەمی سەدەی بیستەم بەشێوەیەکی تایبەتی پێشەکەوتنی گەورەو بەرچاویان بە خۆیانەوە بینیو ئەم بەرەو پێشچوونانە لە کۆتایی سەدەی بیستەمدا زیاتر هەڵکشان لە ژێر سێبەری تەکنەلۆژیای زانیارییەکانو گواستنەوە بۆ ئابووری زانینو ڕەنگدانەوەی جیهانگیری بەشێوەیەکی تایبەت بەسەر کارو ڕێکخراوەکانەوە، لەم ڕێگایەوە دەتوانرێت فراوانی ئەو بۆشاییە هەستپێبکرێت کە لە بواری ئابووریو زانیندا لە نێوان وڵاتە پێشکەوتووەکانو وڵاتانی دیکەی جیهاندا هەیە، ئەمەش پێویست دەکات لەسەر وڵاتانی دواکەوتوو هەنگاوی فراوانو خێرا هەڵبگرن تا دەگەن بە کاروانی پێشکەوتن.

ئەم چەند خاڵانەش بەشێکی ئەو جیاوازییانە پیشان دەدات:

١- پەیوەستبوون بە کاتەوە: کات سامانێکی ناوازەیە، ناتوانرێت هەڵبگیرێتو لەناو ببرێت، ئەندازەی بەرهەمی کارکەران لە ڕێکخراوەکاندا، پەیوەستە بە بەکارهێنانی سەرچاوەکانەوە لە نێوانیاندا کات، کۆمەڵگا پێشکەوتووەکان لە ڕووی بەڕێوەبردنەوە نەوەکانیان لە منداڵییەوە فێری گرنگی کاتو پەیوەست بوون بە کاتەوە دەکەنو ڕایاندەهێنن، چۆن بەشێوەیەکی نموونەیی کات بەکاربهێنن بە بەکارهێنانی ڕۆژمێر، پلاندانان لە بەکارهێنانو پەیوەستبوون بەکاتەوە بەشێوەیەك دروشمی Tim is Money بەرزدەکەنەوە، بەڵام وەها دروشمێك لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا بوونیان نییە.

٢- کرانەوەو نوێگەریو ڕێزگرتنی بەرامبەر: ئەم تایبەتمەندییە مانایەکی ئەرێنی گەورەی هەیە لە گۆڕەپانی کاردا، بەشێوەیەك نەرمی نواندن لە بواری هەزرداو قبولکردنی گۆڕانی ئەرێنی نیشانەیەکە لە نیشانەکانی دنیای هاوچەرخو بە پێویستییەکی بنەڕەتی دادەنرێت لە پێویستییەکانی کارکردن لە چاخی ئابووری ژمارەدا، ڕێزگرتنی بەرامبەرو سوودوەرگرتن لە تاقیکردنەوەکانیان یارمەتیدەری ڕێکخراوە ناوخۆییەکان دەدات لە کارەکانیاندا، باشترین نموونە تاقیکردنەوەی وڵاتی یابانە لە بواری کارگێڕیدا، گەلێك وڵات لەو تاقیکردنەوانە سوودمەندبوون.

٣- ڕۆشنبیری کۆمەڵگا: بە شێوەیەك هەمیشە لێبوردەییو نوێبوونەوە لە سیما دیارەکانی بێت، ڕۆشنبیری کۆمەڵگای کار زیاتر کراوەیەو کەمتر قاڵب بەستوو ڕەنگڕێژە بە ئایدۆلۆژیا، هەمیشە لە گەڕاندایە بە دوای هەرچی بەسودە، نەك گرێدراو بە سیاسەت لە چوارچێوەی ئایدۆلۆژیای مردوودا، وایدەبینێت سبەی باشترە لە ئەمڕۆ. بە پێچەوانەی کۆمەڵگا تازە پێگەیشتووەکانەوە کە هەمیشە سۆزیان بۆ ڕابردوو هەیە.

٤- ئارامی ڕامیاریو نموونەیی دیموکراتی: ئەمەش بە شێوەیەکی ئەرێنی ڕەنگدەداتەوە لەسەر کارکردن، بە شێوەیەك کارەکانی ئەنجومەنی بەڕێوەبردن کاریگەرییان دەبێت لەسەر ئاستە جیاوازەکانی بەڕێوەبەران. بەڕێوەبەرایەتی دروست بەردەستەکانی هاندەدات لە دەربڕینی بیروڕاکانیانو بەشدارپێکردنیان لە دەرکردنی بڕیارەکاندا.

٥-بەرجەستەکردنی بەها ئاینییەکان: ئاینەکان بەدەر لە جیاوازییان، جا ئەگەر ئاینی ئاسمانی بن، یان دروستکراو، هەموویان کەسەکان هان دەدەن بۆ پیادەکردنی ڕەوشتی بەرزو دوورکەوتنەوە لە خراپەکاری، گشت ئاینەکان هاندەری مرۆڤەکانن بۆ ڕاستگۆییو دەستپاکیو خۆشەویستی کەسانی ترو گوزەرانی ژیان لەگەڵیاندا بەشێوەیەکی ئاشتییانە. بەڵام ئەوەی جێگای سەرنجە چۆنییەتیو شێوازی جێبەجێکردنی ئەو بنەما ئاینیانەیە بەشێوەیەك لە کۆمەڵگا تازە پێگەیشتووەکاندا زۆر گفتوگۆ لەسەر ئەوبەها دینیانە دەکرێتو کەمتر جێبەجێدەکرێن، بەڵام ئەو کۆمەڵگایانەی لە ڕووی بەڕێوەبردنەوە پێشکەوتوون، زیاتر ئەو بەهایانە جێبەجێدەکەن.

٦- ڕکابەرییەکی ڕاستو ڕێگەپێدراو لە گۆڕەپانی کاردا: سادەترین بنەمای ئازادی ئابووری بریتییە لەوەی ڕێگە بە کەسانی تر بدرێت، تواناو لێهاتووکانییان بخەنەگەڕ، لەبەرئەوە ئەو کۆمپانیانەی هەمان بەرهەم بەرهەمدێنن، یان هەمان خزمەتگوزاری پێشکەش دەکەن، پێویستە ڕکابەرییەکی دروست لە نێوانیاندا ڕووبداتو نابێت لە بازاڕدا کەسیان زەرەر بەوی دیکەیان بگەیەنێت، بەشێوەیەك لە گۆمەڵگا تازە پێگەیشتووەکاندا ئابووریو کار، نەك لە کەشێکی ئازادا نین، بە ڵکو لە کەشێکی قۆرخکاری گۆڕەپانێکی بیرۆکراسی وشکدا جێبەجێدەکرێن.

٧- ڕێزگرتنی ئافرەت لە شوێنی کارداو چاودێریکردنی منداڵو پارێزگاریکردنی لە کاتی ڕووداودا: ئافرەت نیوەی کۆمەڵگایەو ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە بوارە جیاجیاکاندا، بەخاتری ئەوانەی باسکران کۆمەڵگا پێشکەوتووەکان چەندین ڕێگاو شێوازیان دیاریکردووەو پیادەکردووە، بەشێوەیەك هاوهەنگاو بێت لەگەڵ بەهاکانیان، کە تیایدا ئافرەتو تواناکانی تێکەڵ بەکارو بوارەکانی کارکراوە بە جۆرێك پارێزگاری لە تایبەتمەندییەکانی ئافرەت بکات لە ڕێکخراوە جۆراوجۆرەکاندا، لە کاتێکدا ئەم باسانە جێگای مشتومڕو گفتوگۆن لە وڵاتە دواکەوتووەکاندا، هاوکات کارکردن بە منداڵو ئەوەی پەیوەست بێت بەتایبەتمەندی منداڵەوە، بەمەبەستی پارێزگاریکردنی وەك دانانی یاساگەلێك بە مەبەستی وەگەڕنەخستنیان لەو بوارانەی لەگەڵ تەمەنی منداڵ گونجاو نییەو ...هتد.

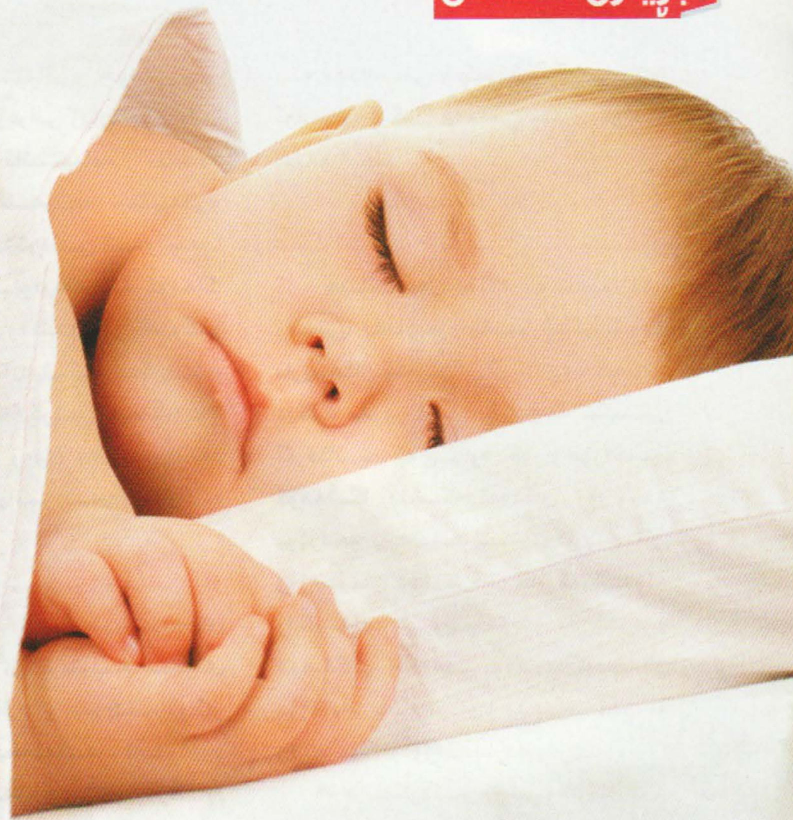
٨- شیکردنەوەی بابەتیانەی کارو هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی شکستی کار: هێنانەوەی بەڵگە بە شێوازێکی زانستی، پەنا نەبردنەبەر شیکردنەوەی ئاریشەکان بەدیدێکی گوماناوی، کەسانی دیکە بەرپرسیار بکرێن لە شکستی کارەکاندا، لە بوارە جۆراوجۆرەکاندا، کۆمەڵگا پێشکەوتووەکان زۆر بە بوێرانەو بابەتیانە شیکاری ئاریشەکانی ڕۆژانەیان دەکەن، تا کار گەیشتۆتە ڕادەیەك لێپرسینەوەی بەرپرسو لایەنەکانی حکومەت بووە بەدیاردەیەکی ڕۆژانە، بەڵام تەواو پێچەوانەکەی لە وڵاتە دواکەوتووەکاندا دەبینرێت.

٩- دابینکردنی هەلی کارکردنو دادپەروەری کۆمەڵایەتی: کۆمەڵگا پێشکەوتووەکان پێداگرن لەسەر ڕەخساندنی هەلی کارکردن بۆ هەمووان، جا لە کەرتی گشتیدا بێت، یاخود لە کەرتی تایبەتیدا، لە گشت بوارو پلەو پایەکاندا، بەڵام لە کۆمەڵگا دواکەوتووەکاندا دابینکردنی هەلی کارو دابەشکردنی پۆستەکانی بەڕێوەبردن لەسەر بنەمای حیزبیو کەسایەتی کۆمەڵایەتیو عەشیرەت دابەشدەکرێت، لەبەرئەوە زۆرێك بوارەکانی بەڕێوەبردنو هەلی کارکردن کەسانی داهێنەرو خاوەن توانایان لێ بێبەشدەکرێت.

١٠- هەبوونی پەیوەندییەکی تۆکمە لە نێوان ڕێکخراوەکانی کارو زانکۆکانو مەڵبەندی توێژینەوەکاندا: ئەم کارەش بە شێوەیەکی تایبەت پەیوەستە بە گرنگیدانی ڕێکخراوەکانی کار بە سەرچاوەی مرۆییەوە، بەشێوەیەك سەرچاوەی مرۆیی بنەمایەك بێت لەو بوارانەدا بۆ دروستکردنی تایبەتمەندی ڕکابەری، لەبەرئەوە ئەو هاوهەنگاوییە هەست پێدەکرێت لە نێوان مەڵبەندەکانی توێژینەوەو زانکۆکانو ڕێکخراوەکاندا، بەڵام ئەم دۆخە لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا نابینرێت.

ئا: محەممەد مێرگەیی

چی بکەیت، بۆئەوەی بە باشی بخەویت؟



لە پاش کارکردنو یاریو ئەنجامدانی ئەرکو چالاکییەکانی ڕۆژ، هەست بە ماندوبوون دەکەین، ئەمە ڕێگەو شێوازی مێشکی ئێمەیە بۆ ئاگادارکردنەوەمان بەوەی پێویستمان بە هەندێك پشوودان هەیە، تاکو بتوانین بەردەوام بین لە ئەرکو چالاکییەکانمانو بە ئەنجامگەیاندنی کارەکانمان، لە هەمان کاتیشدا پارێزگاریی لە جەستەکانمان بکەین.

نیشانەکانی کەمخەویی:

- ماندووبوونو باوێشکدان.
- تووڕەیی‌و بێ حەوسەڵەیی.
- لاوازیی تەرکیزکردنو توانای کارکردن.
- خاویی‌و هەستکردن بە تەممەڵی.
- لاوازیی لە جێبەجێکردنی ئەرکی قوتابخانەو دژواریی تەرکیزکردنو گوێگرتنو ئەنجامدانی ئەرکەکان.

ئێمە بۆچی دەخەوین؟

خەوتنو نووستن بۆ مرۆڤ کارو نەریتێکی تەندروستو پێویستە، ئەمەش لەبەر ئەم هۆیانەیە:

- لە دوای ڕۆژێکی پڕ لە کارو ئەرکو یاریکردن، جەستەمان پێویستی بە کاتێك هەیە بۆ سازکردنەوەی خودی خۆی.
- مێشکو بیروهۆشمان، پێویستی بە پشوودانو حەوانەوە هەیە.
- نووستنو خەوتن کاتی گەشەکردنە.
- کەم خەوتن کاریگەریی خراپی دەبێت لەسەر شێوازی یاریکردنو کارو ئەرکی ژیانی ڕۆژانەمان.

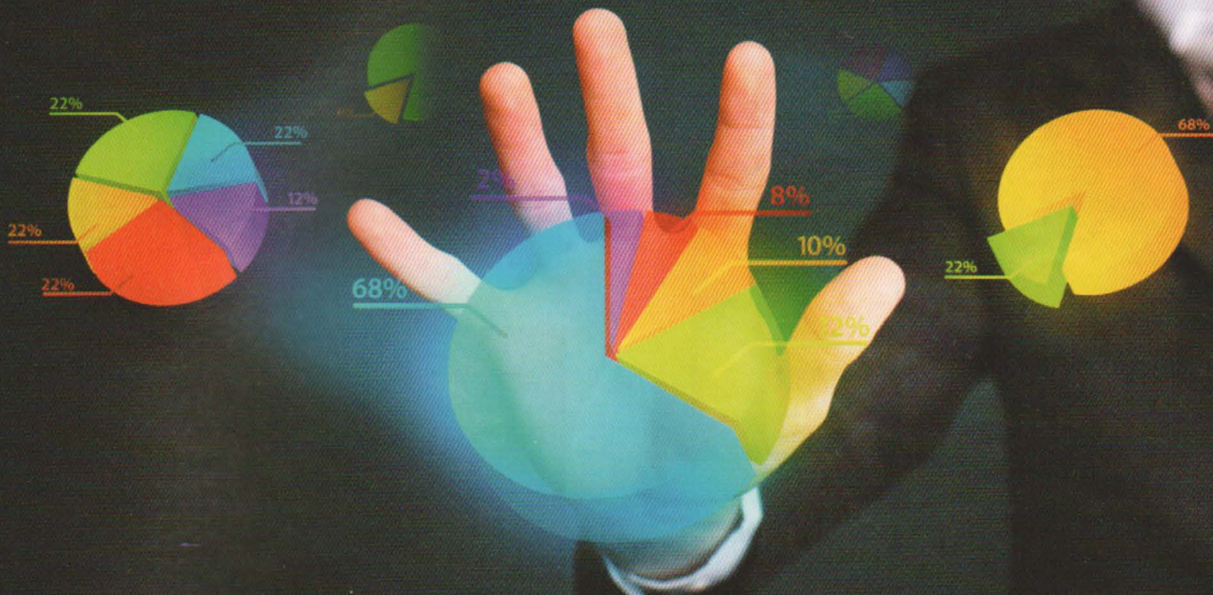
هۆکارەکانی کەمخەویی:

- لەوانەیە زۆر بەگەرمگوڕییەوە خەریکی ئەنجامدانی کارێك بیت، بۆ نموونە چوون بۆ بۆنەیەك، یاخود گەشتو سەردانێك، یان بە هۆی ترسو دڵەڕاوکێ لە تاقیکردنەوەکانەوە بێت.
- بە درێژایی ڕۆژگار، جەستەت خاوو تەممەڵ بووبێت.
- هەست بە ماندوویی نەکەیت.
- بڕێکی زۆرت لە خواردنەوە گازییەکانو شکولاتەو چایی‌و قاوە خواردبێتەوە.

چی بکەیت بۆئەوەی بەباشی بخەویت؟

- زۆر لە خۆت مەکە بۆ خەوتن، ئەگەر هەست بە حەزی نووستن ناکەیت، ئەوا هەستەوەو هەندێك دابنیشەو کتێبێك بخوێنەوە، یان گوێ لە قورئانی پیرۆز ڕابگرە.
- لە پێش نووستن خۆت دووربگرە لە زۆر خواردنەوەی شلەمەنی، وەك ئاوو شەربەت، بۆئەوەی زۆر ناچاری چوونە سەرئاو نەبیتو خەوتنەکەشت پچڕپچڕ نەبێت.
- کاتژمێری بایۆلۆژی‌و سروشتی خەوتنت ڕێکبخە، (بەوەی ڕۆژانە لە یەك کاتدا بخەویتو لە خەو هەڵسیت، بەبێ دانانی ئاگادارکەرەوە).
- ئەنجامدانی چەند ڕاهێنانێکی سووکی وەرزشی.
- وەرگرتنی گەرماوێکی مامناوەند، هەروەها پێویستە کەشوهەوای ژوورەکە گونجاوبێت بۆ نووستن، بۆ نموونە لە ڕووی ڕووناکی‌و پەردەکانو دەنگەدەنگو ...هتد.
- پێویستە پلەی گەرمی ژوور گونجاوبێت، چونکە پلەی گەرمی زۆر بەرزو بەهەمان شێوە زۆر نزم، کاریگەریی خراپ دەکەنە سەر جۆری نووستن.
- نەخواردنی ژەمەخۆراکی قورس، ڕاستەوخۆ لە پێش خەوتندا.
- نەخەوتن لە کاتی ڕۆژدا، چونکە دەبێتە هۆی تێکدانی کاتی خەوتنی شەوانە.
- خواردنەوەی کوپێك شیر بەر لە کاتی نووستن، بەپانزە خولەك، زۆر یارمەتیدەرە بۆ هێورکردنەوەی گرژیی‌و ئاڵۆزی دەروونی، پاشان خەوتن.
- ویردو زیکرەکانی کاتی خەوتنو شەوانە بخوێنە.

سەرچاوە: گۆڤاری (العربی الصغیر) ژمارە ٢٣٢ - ساڵی ٢٠١٢



جۆرەکانی بازاڕسازی

ن: د. ئیبراهیم فەقێ
و: وەهاب حەسیب

١- بازاڕسازی جیانەکراوە: (Undifferentiated Marketing)

واتــە گەیاندنی شـــمەكو خزمەتگوزاری بە هەموو بازاڕەکان لەیەك کاتدا:

تایبەتمەندییەکانـی: کاتێکـی کـەم لە پلاندانانـدا خەرج دەکات.

خەوشـــەکانی: بەفیڕۆدانــی دراوێکی زۆر، چونکە دەتەوێت خــۆت بگەیەنیت بە هەموو بــازاڕەکانو گشــت خەڵــك، تابــازاڕی خــۆت دەدۆزیتـــەوە، بڕێکی زۆر پارە خەرج دەکەیت. لە بانگەشــەو بڕۆشــۆردا (کارتی ناساندن)دا، چون دەتەوێت بگەیت بە هەموو کەس لە یەك کاتدا. تۆ مەبەســتە خۆت بگەیەنیت بەگشــت کــەس لە هەمان کاتــدا، تاقەتێکی فرە خەرج دەکەیــت تــا ڕێژەیەکــی دیاریکراو بەدەســت بهێنیــتو تۆ پێویســتت بە پلانو ڕێکخســتن نییە، تــۆ ئەزمونێکت پیادە کــردووە (خۆتو بەختت ـ بەشت).

٢- جیــاکاری لە بازاڕســازیدا: جیاوازی نێوان ئــەم دووجۆرە گەورەیـــە، تۆ خاوەنی شـــمەکێك، یان خزمەتگوزارییەکی، دەتەوێت ڕەوانـــەی بازاڕێکی دیاریکـــراوی بکەیت، تۆ پلانــت بۆ ئــەم ئەرکە داڕشــتووەو پاشــان دەزانیــت کــێ ئاتاجی بە شــمەکەکەت، یان خزمەتگوزارییەکەتــە، تەنهــا ڕوو دەکەیتە ئەو کەسانە، یان ئەو بازاڕانەو لەوانەیە هیچ بیرۆکەیەکت لەوبــارەوە نەبێت، یاخود لەو شوێنەدا کەسێك نەناسیت. بەڵام دەستنیشانت کردو بڕیارت داوە بچیتە ناو کارەکەوە.

نموونــە: کۆمپانیــای (کرســبی کریــم) یەکێکە لــە کۆمپانیاکانی دۆنت (جۆرێکە لە خــواردن)ە هەســتا بە پیادەکردنی ئیشــێکی زۆر جوان، کۆمەڵێکی زۆر خەڵکی کۆکردەوە، بەر لــە ئاهەنگــی کردنـــەوەی کۆمپانیاکەی بــە مانگێــك، هەســتا بەدابەشــکردنی بەرهەمەکانــی لە دۆنت بەســەر زانکۆکاندا، بە گشــتی لــەو جێگایەدا زۆرتریــن ژمارەی قوتابیــانو خەڵکی تیــادا کۆدەبێتەوە، کاتێك خەڵکــی خواردنەکەیان تامکــردو خواردیان، بــە لایانەوە زۆر بەلــەزەت بــوو، داواکانیان دووبــارە کردەوەو بەمشــێوەیە هەســتان بە دیاریکردنی بازاڕ، بەڵام دەستنیشانیان نەکرد کێ کڕیــارە. جیاکارییەکە بــازاڕی قوتابییە، جیانەکراوەکەیــش ئەوەیـــە هەرکەس دەهات بەشی خۆی لەوخواردنە بازاڕیدەکرد، لە ماوەی مانگێکدا بەباشــی ناســرانو دەرکەوتن دواتر کۆمپانیای (کرســبی کریم) پەلیان بۆ بازاڕی بیناسازیو پاشان ئۆتۆمبێل، هەنگاو بەهەنگاو خۆیان هاویشــتە ناو بــوارە جیاوازەکانەوەو بــوون بەخاوەن ناوو دەنگێکــی چاك، کاتێك ویســتیان ئاهەنگی کردنەوەی کۆمپانیاکەیان بەڕێوەببــەن، ئاپۆڕەیەکی زۆر لە خەڵك لەو شوێنەدا ئامادەبوون، شوێنکارێك کە لە شوشە دروستکرابوو، لە کاتی چاوەڕوانیو وەرگرتنی خواردنــی دۆنتدا، کڕیار ئیشــی کرێکارەکانی دەبینــیو لەو نێوەنــدەدا منــداڵان پارچەی شــیرینیان بــە خۆڕایی بەســەر کڕیارەکاندا دابەشــدەکرد، مۆزیکێکی هێواشــیان دەژەنی، تا کڕیارەکان هەســت بە وەڕســبوون نەکەن، ئاگادارییەکیان هەڵواسیبوو ئەگەر کڕیاری (١٢) پارچە دۆنت بیت، ئــەوا نیوەی بێبەرانبەرە. ئایــا لەمــە زیاتر هەیــە؟ کاتێــك دەچویتە ناو کۆمپانیاکــەوە دەبینیــت داواکارییەکەت ئامادەیە، وەریبگرەو بڕۆ.

٣- بازاڕســازی بەشــێوەیەکی چــڕ (Concentrated Market):

کۆکردنەوەی بازاڕ بریتییە لە دوو شت،

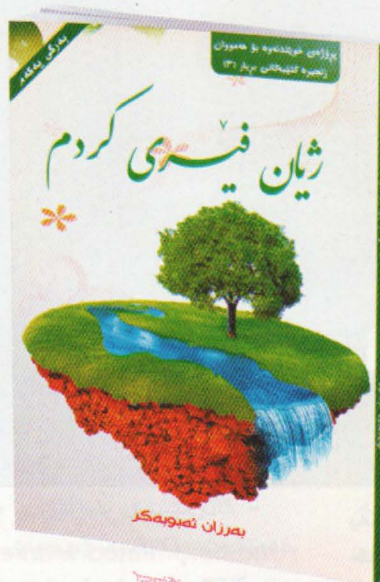
گروپی یەکەم: خۆی چڕە.

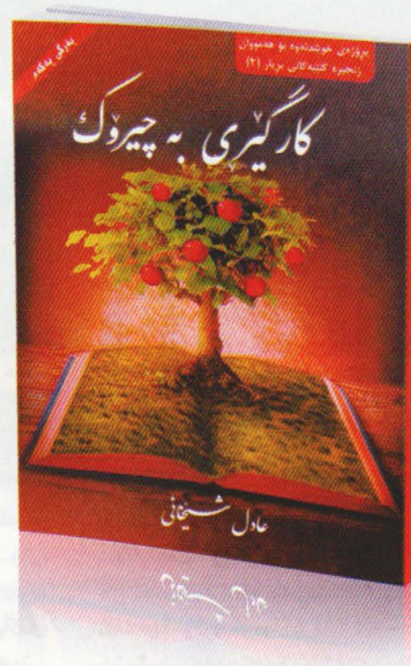
گروپی دووەم: چڕە لە ڕووی کاتەوە.

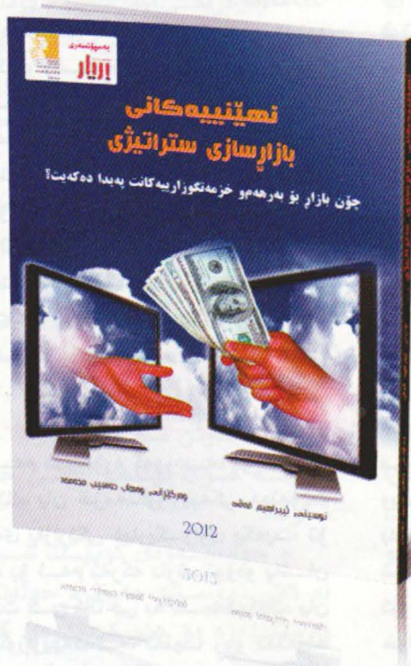
ئەگــەر کات دیاریکرابێــتو بازاڕیــش زانراو بێت، ئێمە ئەوانمان دیاری نەکردبێت، ئەوا پێویســتمان بە پلاندانان دەبێت، پاشان هەســتایت بە کۆکردنەوەی زانیــاری تەواو، بەڕادەیەك دەزانیت چی دەگوزەرێت.

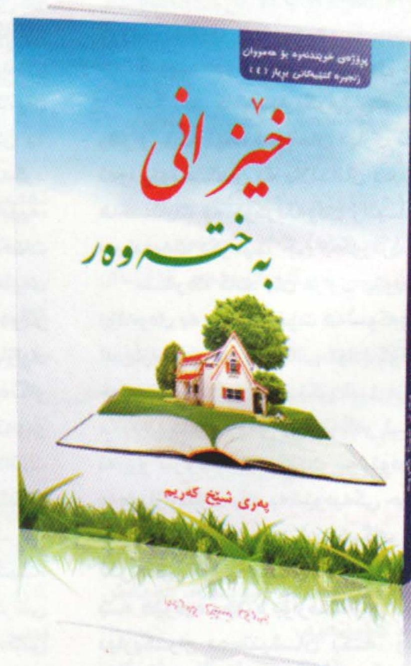
ســەرەتا کات، یان دراوی پێویستت نییە بۆئەوەی بە ویستی خۆت هەڵسوکەوت بکەیت لە بازاڕێکدا کە شتەکانی تیادا کۆکرابێتەوە، چــون یەکێــك کەســێکی شــارەزا دێنێتــە مەیدانەکــەوە، ئەو کات ئەگەر لــە تواناتدا نەبوو بازاڕســازی بکەیت بەشێوەیەکی چڕ، ئەوا بازاڕسازی بکە بەشێوەیەکی جیانەکراوە، بەمەرجێــك بە هەمــان ڕێــگای کۆمپانیای (کرســبی کریم) بێت، یەك شــت هەڵبژێرە، بــە هێزەوە بچۆرە بوارەکــەوەو ناوچەیەکی دیاریکــراو دەستنیشــان بکــە، وەك ئــەو جێگایانــەی خەڵکی دەوڵەمەنــدو تایبەتیان تیــادا دەژی. یەکجار ئــەو کارە پیادە مەکە، چەنــد جارێك هەوڵی لە تەکــدا بخەرەگەڕ، تــا لە ناویاندا بڵاودەبێتــەوەو دواتر ڕوو لە ناوچەیەکی تر بکە.

ئەم بەرهەمە ناوازانەی بڕیار
کەوتەبەردیدی خوێنەران











گەشەپێدان



18



21



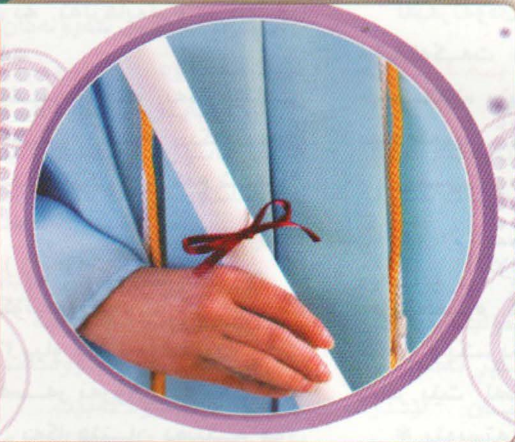
22



26



28



31



32



34

ئا: دکتۆر سۆران محەممەد غەریب



مۆبایلو تەندروستی..

بەشی دووەم و کۆتایی

* پرۆفیسۆر مایلد دەڵێت: بەکارهێنانی مۆبایل ئەگەری توشبوون بە ئەلزهایمەرو پارکینسۆن زیاد دەکات.

* باشتر وایە بەکارهێنانی (بلوتوس)یش کەم بکەیتەوە، هەرچەندە بڕێکی زۆر کەم شەپۆل دەگوێزێتەوە.

مۆبایلو نەزۆکی:

* لێکۆڵینەوەیەك لە ساڵی (٢٠٠٨) لەسەر ٣٦١ پیاو کرا، سەبارەت بە زیانی مۆبایل لەسەر نەزۆکی، دەریخست کە مۆبایل بەکارهێنان دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ژمارەی سپێرمەکانو جوڵەیانو شێوەیان.

لێکۆڵینەوەیەکی دیکە لە بەریتانیا دەریخست، کە مۆبایل زیان بە جۆری سپێرمەکان دەگەیەنێت، ئەگەر بکرێت بە قایشی پانتۆڵەوە، واتە نزیك لەسەرچاوەی سپێرمەکان دابنرێت، لەبەرئەوە مۆبایل مەکەرە گیرفانت، یان بە قایشی پانتۆڵەکەتەوە.

داڤد لە زانکۆی ئەلبانیا دەڵێت: (مەسج ڕێگەیەکی سەلامەت تری پەیوەندییە).

لەبەرئەوەی کاتێك مەسج دەکەیت مۆبایلەکەت دوورە لە مێشکتو جەستەت، بۆیە کەمترین تیشکت بەردەکەوێت.

زیانی مۆبایل لەسەر منداڵ زیاترە:

* لێکۆڵینەوە نوێیەکان دەریانخستوە کە ناسکی ئێسکی سەری منداڵ وایکردووە کە زیانی مۆبایل زیاتر بێت لەسەریان.

* پێویستە مۆبایل نەدرێتە دەست منداڵ، لەبەرئەوەی بەکارهێنانی مۆبایل بۆ ١٠ ساڵ زیاتر ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مێشك زیاتر دەکات.

- دکتۆر کاپینتەر دەڵێت:

پێویستە زۆر وریابین سەبارەت بە بەکارهێنانی مۆبایل لە نێوان منداڵانو تازە پێگەشتووان‌دا، چونکە لەوانەیە ١٠ بۆ٢٠ ساڵی تر ڕووبەڕووی زۆرترین ڕێژەی شێرپەنجەی مێشك ببینەوە)!

مۆبایلو گرفتی نووستن:

کۆتا لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە لە تاقیگە لەسەر ٧١ خۆبەخش ئەنجامدرا، بۆماوەی ٣ کاتژمێر تیشکی مۆبایلیان لێدرا، بینیان هەموویان لە نووستندا تووشی گرفتبوونو بە لایەنی کەمەوە ٨ دەقە خەویان لە دەستدا.

ڕای هەندێك کەس:

کارلۆ: October ٠٨، ٢٠٠٧(من لە ساڵێکدا تەنها (٥ یان ٦) جار مۆبایل بەکاردێنمو هەر جارەش لە ٣ خولەك کەمتر، ناهێڵم منداڵەکانم بەکاریبهێنن، هەتا دەبنە ١٨ ساڵ، دوای ئەوە خۆیان بڕیار لە دەستی خۆیاندایە).

Charlie ‏(October ٠٨، ٢٠٠٧):

(باوکم مۆبایلی لە ٨٠ کانەوە هەتا ٢٠٠٤ بەکارهێناوە، ئێستا تووشی شێرپەنجەی مێشك بووە)!

andrew ‏October ٠٨، ٢٠٠٧:

من تووشی شێرپەنجەی مێشك بووم، بە هۆی بەکارهێنانی مۆبایلەوە، بڕوا بەو کەسانە مەکەن کە دەڵێن: مۆبایل پەیوەندی نییە بە شێرپەنجەوە)!

هەندێك لێكۆڵینەوە:

* هیــچ گومانــی تێدانییــە كــە زۆربەكارهێنانــی مۆبایــل، كاردەكاتە ســەرخانەكانی جەســتە، بــۆ نموونە كرمی نیماتــۆد كە شــەپۆلی مۆبایلی لێدەدرێــت، جۆرێــك لــە هۆرمۆنــی سترێس بەرهەمدێنێت.

لە ستۆكهۆڵم لە ٢٠٠٤ لێكۆڵینەوەیەك لەسەر ١٥٠ كەس كرا، دەركەوت مۆبایل دەبێتە هۆی شێرپەنجە (acoustic neuromas) كــە دەبێتــە هــۆی نارەحەتی لە بیستنو نەمانی بالانسو ژاوەژاوو پەســتان دەخاتە سەر مێشك، بەتایبەتــی ئەگــەر بۆ ماوەی ١٠ ســاڵ بەكاربێت.

دەریخســت مۆبایــل دەبێتــە هۆی شــێرپەنجەی خوێــن (lymphoma and leukemia))

پرۆفیســۆر (ســالفۆرد)، لێكۆڵینەوەیەكــی كــرد لەســەر چەند جرجێــك، تەمەنیان لــە نێوان (١٢-٢٦ هەفتە) كە تەمەنیان بچوك بوو، چونكە خانەكانی مێشكیان لە گەشەدان، وەك چــۆن خانەكانی مێشكی مرۆڤیش لە تەمەنی منداڵیدا لە گەشەدایە: بۆ ماوەی ١٢٠ خولەك شەپۆلەكانی مۆبایلی لێدان، دوای ٥٠ ڕۆژ پارچەیەكی لە مێشكی جرجەكان وەرگرت، (biopsy) بینی ئەوانەی شەپۆلەكەیان بەركەوتووە زۆر لە دەمارەخانەكانی مێشكیان مردوون (dead neuron)

بەڵام ئەم لێكۆڵینەوەیە لە مرۆڤدا قورسە، چونكە ناتوانین ((biopsyلە مێشك وەرگرین لە كەسی زیندوودا، چونكە ((biopsy لە كەسی زیندوو دەبێتە هۆی epilepsy, strokeو مردن. تەنها دەتوانیــن (لە(biopsy لەو گەنجانە وەرگرین كە بە كارسات گیــان لــە دەســتدەدەنو بــەراوردی ئەوانــە بكەیــن كــە مۆبایلیــان زۆر بەكارهێناوە، بەو كەســانەی كە كەمتر بەكاریانهێناوە.

دكتۆر مایڵد،لەسوید لێكۆڵینەوەیەكی كــرد لەســەر ١١٠٠٠ كەس كــە مۆبایل بەكاردەهێنــن، ئــەم نیشانانەی تیادا بینین: (بێتاقەتی، سەرئێشە، سوتانەوەی پێســت) ,fatigue, headaches burning sensations on the skin heart palpitations and concentration and sleep problems, mouth cancer

پەیوەندی مۆبایل بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن:

Dr Braune لــە ئەڵمانیــا لێكۆڵینەوەیەكی كرد كە مۆبایلی كردە لای گوێــی ١٠ كەســی خۆبەخشــەوە، مۆبایلەكەی دەكوژانەوەو هەڵیدەكردەوە، بــە ڕیمــۆت كۆنتــرۆڵ بەبێئــەوەی كەســە خۆبەخشــەكان بەم هەڵكردنو كوژانەوەیــە بزانن، بۆئــەوەی حاڵەتی ســایكۆلۆژی كاریگەری نەبێت لەســەر لێكۆڵینەوەكە. بینی لە هەموو جارێكدا كــە مۆبایلــەكان هەڵدەكات پەســتانی خوێــن ٥-١٠mm Hg بەرزدەبێتەوە، بە هۆی ((constriction پێكهاتەی بۆرییەكانی خوێنەوە .

* ئــەم ڕێــژەی بەرزبوونەیــە هەرچەندە زۆر نییــە، بەڵام لەوانەیە جەڵتــەی دڵ Stroke, heart attackدروست بكات.

پەیوەنــدی مۆبایل بــە فێربوونو گەشەوە:

لێكۆڵینەوەیەك لە ئەمریكا لەسەر مشك ئەنجامدرا، كە ٤٥ خولەك شەپۆلی مۆبایلیان لێدرا، دەریخســت كە مۆبایل فێربــوون لاواز دەكاتو بیرچونــەوە دروســتدەكات، لــە لێكۆڵینەوەیەكــی دیكەدا لەسەر مشكی سكپڕ ئەنجامدرا، كــە شــەپۆلی مۆبایلیــان لێــدرا، بینیان گرفتی دروســتبوونی كۆرپەلە دروســتدەكات، (-affect intra uterine development (birth defects.

كاریگەری مۆبایل لەسەر كۆرپەلە: May ١٩، ٢٠٠٨

* بەكارهێنانــی مۆبایــل بــۆ ژنی سكپڕ، زیان لە منداڵەكەی دەگەیەنێت:

لێكۆڵینەوەیــەك لەســەر ١٣٠٠٠ منــداڵ كرا، دەركەوت ئەوانەی دایكیان ڕۆژانە دوو جار، یان ســێ جار، مۆبایل بەكاردەهێنن، ئەگەری ئەوەیان زیاترە تووشــی چەنــد حاڵەتێكــی دەروونی behavioural problems و سۆزداری ببن، كاتێك دەچنە قوتابخانە، ئەگەر ئەو منداڵانە خۆشیان مۆبایل بەكاربهێنــن، ئــەوا ئەگەرەكــە زیاتر دەبێت.

دە ئامــۆژگاری بــۆ كەمكردنەوەی مەترسییەكانی مۆبایل..

١- كەمكردنــەوەی بەكارهێنانــی مۆبایل، تەنها لە كاتی زۆر پێویســتدا، یان لە كاتی ســەفەر، یــان لە حاڵەتی كتوپڕدا (ئیمیرجنسی)، بەكاربهێنرێت.

٢- هەوڵبدە قســەكانت زۆر كورت بن، یان باشــتر وایە تەلەفۆنی نۆرماڵ بەكاربهێنیت.

٣- بەكارنەهێنانــی مۆبایل كاتێك ئۆتۆمبێــل لێدەخوڕیت، یان كاتێك لە نــاو ئۆتۆمبێلدا دادەنیشیت، چونكە لێكۆڵینەوەیەكی ئەڵمانی سەلماندویەتی كــە ســتیلی ئۆتۆمبێل، شــەپۆلەكانی مۆبایل ١٠ ئەوەنــدە كاریگەرتر دەكات لەسەر سەرو جەستەی مرۆڤ.

٤- بەكارهێنانی سەماعەی خاریجی باشــترە، بۆئەوەی شەپۆلەكان لەسەرت نزیك نەبنەوە.

٥- مۆبایــل مەخەرە گیرفانت، یان قایشی پانتۆڵ، چونكە لێكۆڵینەوەیەك، ســەلماندویەتی كە كاریگەری لەســەر سپێرم (تۆو)ی پیاو هەیە.

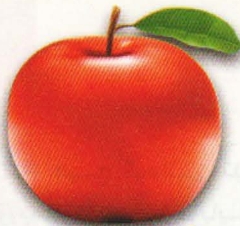
٦- بەكارنەهێنانی مۆبایــل لــە كاتێكدا كە بە شەحنەوەیە.

٧- هەوڵ بدە خانووەكەت لە نزیك تاوەری مۆبایلەوە نەبێت.

٨- باشــتر وایە شەوان كە مۆبایل بەكارناهێنیت، بیكوژێنیتەوە باشــترە، یان تەنانەت باترییەكەشی دەربكەیت، چونكە بە كوژاوەیش لەوانەیە بتوانێت شەپۆل وەربگرێت.

٩- بەكارنەهێنانی ســەماعەی گوێ بۆ تەلەفۆنكردنو گوێگرتن لە گۆرانی.

١٠- كاتێــك تەلەفۆنــت بــۆ دێــت یەكســەر وەڵام مــەدەرەوە، با كەمێك بڕوات، بۆئەوەی كاریگەری شــەپۆلەكە لەسەردەستت كەم بكاتەوە.



ڕۆشنبیری تەندروستی!

خۆراكو نەخۆشی

ن: د.حسان شمسی پاشا
و: یەحیا محەممەد عەلی



لە ژمارەی پێشوودا، بە شێوەیەكی گشتی باسمان لە پەیوەندی نێوان خۆراكو نەخۆشییەكان كرد، ئەمجارەش لەسەر هەندێ لەو خۆراكانە دەدوێین كە لە پێویستییەكانی ژیانمانن، تاكو بزانین چ پەیوەندییەكیان هەیە بە نەخۆشییەكانەوە.

*** شەكر:**

بەكارهێنانی شەكر بە ڕێژەیەكی بەرچاو زیادی كردووە، بە جۆرێك هەریەك لە ئێمە تێكڕا ساڵانە (٦٣) كیلۆگرام شەكر بەكاردەهێنێت! شەكر هیچ سوودێكی نییە جگە لەوەی سەرچاوەیەكی وزەیە بۆ مرۆڤ، هەرچەندە پەیوەندییەكی ڕاستەوخۆی نییە لە نێوان بەكارهێنانی شەكرو نەخۆشی خوێنبەرەكانی تاجی دڵ، جگە لەوەی زیادەڕۆیی لە بەكارهێنانی شەكر قەڵەوی زیاد دەكاتو نەخۆشی شەكرە بە دیاری دەهێنێت.

ئەوەی دیارو ئاشكرایە بوونی پەیوەندییە لە نێوان قەڵەویو نەخۆشی شەكرەو بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنو نەخۆشی خوێنبەرەكانی تاجی دڵ. پێویستە ئاگاداربین لە بەكارهێنانی پسكیتو چكلێتو شیرینی، چونكە ئەمانە لە دیارترین سەرچاوەكانی شەكرن لە خۆراكدا.

*** خوێ:**

لێكۆڵینەوە زانستییە نوێیەكان ئاماژە بەوە دەكەن، كە ئێمە چەند قاتی ئەو خوێیە بەكاردەهێنین، كە ڕۆژانە جەستەمان پێویستی پێییەتی. بە جۆرێك مرۆڤ ڕۆژانە نزیكەی (١٠-١٢)گرام خوێ بەكاردەهێنێت، لە كاتێكدا تەنها پێویستی بە (١-٢) گرام خوێ هەیە لە ڕۆژێكدا، لەبەرئەوە پێویستە بەكارهێنانی خوێ بە بڕێكی زۆر، كەم بكەینەوە.

گومانی تێدا نییە پەیوەندییەكی ئاشكرا هەیە لە نێوان زیادەڕۆیی لە بەكارهێنانی خوێو بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، لێكۆڵینەوەكان دەریانخستووە ئەو گەلانەی بڕێكی كەم لە خوێ بەكاردەهێنن، ناسراون بەوەی دەركەوتنی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن تیایاندا شتێكی نامۆیە، دابەزاندنی بەكارهێنانی خوێ بە ڕێژەی (٥) گرام ڕۆژانە دەبێتە هۆی ڕزگاركردنی ژیانی (٣) ملیۆن مرۆڤ لەسەر ئاستی جیهان.

سەرەڕای بوونی ژمارەیەك لە خۆراكە چەورەكان كە خوێ لە پشتیانەوە خۆی مەڵاس داوە، وەكو خوێی چەرەساتو چپسی پەتاتە، خۆراكە لە قوتونراوەكان، پەنیر، ماسی، لەگەڵ جۆرەكانی سركە.

سادەترین ڕێگە بۆ كەمكردنەوەی خوێ، بریتییە لە نەهێشتنی دانانی خوێ لەسەر مێزی نانخواردن، كەم بەكارهێنانی لە كاتی چێشتلێناندا، بەڵام پێویستە لەسەرمان ئەوە لە یاد نەكەین كە (٨٠٪)ی ئەو خوێیەی كە ئێمە بەكاریدەهێنین، ڕۆژانە لە نێو ئەو خۆراكانەدا بوونی هەیە كە لە بازاڕ دەیانكڕین!

ڕۆنی ئاژەڵی (Animal fat):

خۆراكی ئەم سەردەمە جیادەكرێتەوە بەوەی كە دەوڵەمەندە بە ڕۆنی ئاژەڵی، وەك چەوریو سەرتوێژو قەیماغو كەرەو كرێمو پەنیرو گۆشت.

گومانی تێدا نییە زیاد بەكارهێنانی ڕۆنەكان، ئەگەری ڕوودانی نەخۆشی خوێنبەرەكانی دڵ زیاد دەكات، دەبێتە هۆی قەڵەوی، ئەگەری ڕوودانی شێرپەنجەی مەمك زیاد دەكات، زۆر خواردنی چەوری كۆلیسترۆڵی خوێن بەرزدەكاتەوە.

ڕێكخراوەتەندروستییەنێودەوڵەتییەكان هاودەنگن لەسەر ئەوەی كە نابێت ڕێژەی بەكارهێنانی ڕۆن، ڕۆژانە لە (٣٠٪)ی یەكەی گەرمۆكەی (كالۆری) زیاتربێت.

*** توێكڵ لە خۆراكە توێكڵدارەكاندا (Fibre):**

لێكۆڵینەوە زانستییە نوێیەكان جەخت لەسەر ئەوە دەكەنەوە كە ئێمە سوودی تەواومان لە توێكڵی هەندێ خۆراك وەرنەگرتووە، ئێمە نان لە ئاردی سپی (سفر) دروستدەكەینو توێكڵی گەنم (كەپەك)ەكەی فڕێ دەدەینە تەنەكەی خۆڵەوە، لە كاتێكدا (كەپەك) بووەتە چارەسەری ژمارەیەك لە نەخۆشییەكان لە ئەمریكاو ئەورووپا!

هەروەك خواردنی سەوزەو میوەمان وەلاناوەو سەرمان كردۆتە خواردنی گۆشتو برنج!

زۆر بەكارهێنانی (كەپەك) نابێتە هۆی پاراستن لە نەخۆشییەكانی خوێنبەرەكانی دڵ، بەڵكو یارمەتی پاراستنی لەش دەدات لە تووشبوون بە شێرپەنجەی كۆڵۆن. زۆری بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەی كۆڵۆنو قەبزی لە ئەمریكاو ئەورووپا دەگەڕێتەوە بۆ كەم بەكارهێنانی (كەپەك)، لە كاتێكدا ڕوودانی ئەم دیاردانە لە ئەفریقا زۆر كەمە!



بۆچی وابین؟!

ئاسۆ حاجی

دوای ساڵانێکی زۆر لە غەریبیدا کە بە ناچاری لە دەست زوڵمو زۆرداری سەری خۆی هەڵگرتبوو، ئێستا گەڕاوەتەوە زێدی بابو باپیرانیو ئەو شوێنەی کە نەیتوانی بوو وەکو منداڵانی وڵاتانی تر، تەمەنی منداڵی خۆی تیادا بەسەربەرێت، تەمەنی لاویشی هەر لە دەربەدەریو ئاوارەییدا بوو، کاتێک گەڕابووەوە تاڵی ڕەشی لەسەردا نەمابوو، چاوەکانی کزببوونو چاویلکەیەکی گەورەی لە چاوبوو.

دوا وڵاتی غەریبی کە تیایدا ژیانی گوزەراندبوو، وڵاتی نیوزلەندابوو، لەو وڵاتە بژێوی ژیانی خۆیو ئەندامانی خێزانەکەی، بە دوکانی میوەفرۆشی پەیدا دەکرد، لە کاتی بەڕێوەبردنی دوکانەکەیدا هیچ کات لە چۆنییەتیو هەڵسوکەوتی کڕیارە بیانییەکان، واتە هاوڵاتیانی ئەو وڵاتە، سەرسامی خۆی دەرنەدەبڕی، بەڵام کڕیارە کوردەکان وایان لێکرد هەردەم رابمێنێت لە داواکاریو پێداویستییەکانی بیانییەکان، ئەویش کاتێک دەهاتن بۆ دوکانەکەی کیسە، یان سەبەتەیەکیان لەگەڵ خۆیان دەهێنا، بەپێچەوانەی خەڵکی خۆمان بەدەستی بەتاڵی دەهاتنو بۆ هەرکیلۆو هەرجۆرێك، زەرفێکیان داوادەکرد، بۆیە دوکاندارەکە ئەمجارە پرسیاری لە کڕیارە بیانییەکان کردو وتی: بۆچی ئەم کیسەو سەبەتانە لەگەڵ خۆتان دەهێنن؟ خۆ زەرفمان لایەو بەبێ بەرامبەرە، چەندی بتانەوێت دەتوانن بەکاریبهێنن، ئەو ژنەی کە پەتاتەکەی لە سەبەتەکەی دەکردو لێوەی نزیکبوو، بەدەنگێکی نزم وەڵامی دایەوەو وتی: ئەگەر ئێمە بۆ هەرجۆرە میوەیەکو هەر پێویستییەك زەرف بەکاربێنین، شارەکەمان دەبێت بە ژێر زەرفو پاشماوەوە، چونکە کە گەیشتینەوە ماڵ، کارمان پێی نەما فڕێی دەدەین، ئەمەش دەبێتە هۆی پیسبوونی ژینگەی شارەکەمان، هەرکاتێکیش ژینگەی شار تێکچوو، بزانە ژیانو تەندروستیمان دەکەوێتە مەترسییەوەو هەر ڕۆژەی نەخۆشییەك لەناومان بڵاودەبێتەوە، ئەمەی وتو پارەی کەلوپەلەکانی پێداو ڕۆیشت.

ئەو کات تێگەیشت بۆچی لە جیاتی زەرف هەرکەسەو سەبەتەیەکی پێیە، ئەو وایدەزانی ئەوان لە بەر پارە ئەو سەبەتانەیان هەڵگرتووە، واتە پارە بەزەرفەکە نادەن، بەڵام نەك هەر وانەبوو، بەڵکو دەرکەوت کە لەبەر خۆشەویستی نیشتمانەکەیانو پاکڕاگرتنی ژینگەی شارەکەیان بوو، بە پێچەوانەی خۆمان نەك لە وڵاتی بێگانە، بەڵکو لە نیشتمانو شارو گەڕەکی خۆشمان وامان بیرنەکردۆتەوە، بە تایبەتی لە ڕۆژانی گەشتوسەیراندا، دەبینین چۆن زەرفە ڕەنگاو ڕەنگەکانی بەتاڵو پڕ لە پاشماوە، چۆن ئەو ناوەیان ناشیرینو پیس کردووە، کەس هەست بەو بەرپرسیارییە ناکات کە ئەمە ماڵو شاری خۆیەتی.

باشە ئەگەر ئێمە وەفامان بۆ شارو نیشتمانی خۆمان نەبێت، ئەی کێ دەبێت، بۆچی وابین؟ دوای ئەو هەمووخۆشیو خۆشگوزەرانییە لەم شارەدا، بەڵام ئێوارە کە دەگەڕێینەوە ئەوەندە پاشماوەو پیسی بەجێدەهێڵین، وادەزانین جارێکی تر نەخۆمان، نەکەسێکی تر نایەتەوە ئەم جێگەیە!

بەڵێن ئەنوەر

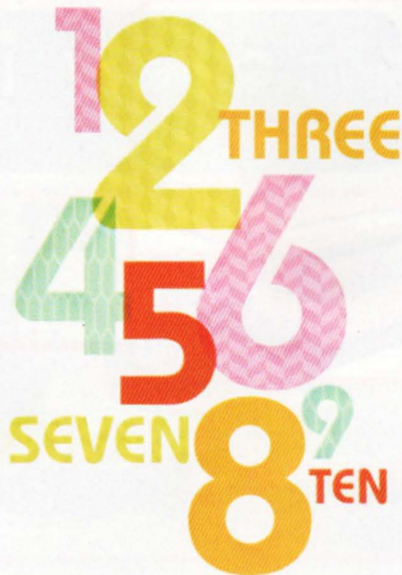
دونیای بەرائەتبون، لە پێکەوە ژیاندایە

تەنها گوێگرتن لە دەوروبەر چارەسەری گرفتەکان ناکات، بەڵکو گوێگرتن‌و بەدەمەوەچوونی گرفتەکان چارەسەرە. مەبەستم ئەوەیە کە زۆرجار هەندێك لە مرۆڤەکان لەم ژیانەدا هیچ زەرەرێکیان بۆ کەسانی نزیك‌و دووریان نییە، با ناویان بنێین (بەری)، بەڵام بەشێك لەم بەرائەتە هەژمونێکی قورس‌و گەورەی لەسەر چۆنییەتی پێکهاتنی کەناڵە هزرییە باڵاکانیان هەیە! واتە دۆخێکی جامدو وەستاو دەخوڵقێنێت» چونکە ئەم چۆنێتی ڕەفتارکردنە دەبێتە هۆی لە دەستدان‌و کورتکردنەوەی بوارو مەودای ڕەگی ناسینەکان. ئەمەش لەو کاتەوە سەرهەڵدەدات کە کەسی بەری، وا دەزانێت کە ئەگەر زیانی بۆ دەوروبەری خۆی نەبوو، ئیتر خەڵکی لە سایەی شکۆو بەرەکەتی ئەودا لە کەماڵی بەهجەتو بەختەوەریدا دەژین، هەموو ئەم فانتازیایانەش لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کە کاتێك کەسی (بەری) بە هۆی کاڵبوونەوەی لۆژیکە سەوداگەرییە خاوەکەیەوە ئینتیمای بۆ ژیان‌و خاك‌و خەڵکەکەی کەمدەبێتەوەو ئاوێتەیەکی زیادو لە ڕادەبەدەر تێکەڵ بە خەرمانە حیکمەتئامێزە ئەفسوناوییە وەهمییەکەی دەکات! واتە پەرچەکردارێکی تەواو پێچەوانە پیشان دەدات کە جیاوازە لەگەڵ ئایدۆلۆژییەتی ئەم جەماوەرەی کە ئەمیان توشی خەوفو ڕەجا کردووە.

بەڵام ئایا بەرائەتبون‌و حیکمەتو چەمکی فەلسەفەی عەللامەکانی مێژووی مرۆڤایەتی بەمشێوەیە بووە، تاکو ئێمەش ئەو ڕێچکەو ڕێبازە بگرین؟! ئایا کاتێك ئەوان ئینتیمایان بۆ چاکسازی نەتەوەو خاك‌و خەڵکەکەی نەماوە، ئیتر لەو خەڵکە وێڵ‌و یاخیبوون؟ یان ئایا هەمیشە هەوڵیانداوە دوور بکەونەوە لەو جەماوەرو فەوزاو دۆخەو کیانێکی خۆییان هەبێتو لە تاقە ژوورێکدا هەر پەنهان بن‌و ڕوو لە دونیا وەرگێڕن‌و لە پشت پەردەوە وەڵامی خەڵك بدەنەوە!؟ بێگومان نەخێر.. بەڵکو مرۆڤ لە ئەسڵی بەرائەتو پاکێتیدا ئینجا هەست بە بەرپرسیارێتی دەکاتو ئامێز بۆ دەوروبەری خۆی دەکاتەوەو هەمیشە وتەکانی بۆنی چاکەخوازی‌و بەدەستهێنانی ئەزمونی پێکەوەبون‌و ئاڕاستەکردنی یەك ئیجتیهادو تەعبیرو بە عەقڵانیکردنی خەڵك‌و دەوڵەمەندکردنی کۆمەڵگایە بە بەرهەمی چاك‌و بەسود.

زۆرجار گوێم لەم وتەیە دەبێت کە دەڵێت: مرۆڤ ئەگەر چاکەی بۆ خەڵك نەبوو، با زیانیشیان پێنەگەیەنێت، ئەمە شتێکی جوانە، بەڵام ئایا زیان نەگەیاندن بە بەرامبەر «ئەو کەلێن‌و بۆشاییە فیزیکی‌و فیکری‌و جەستەیی‌و عاتیفەیەی پڕدەکاتەوە کە پەروەردگار

چیا عەبدوڵ



زمانی ژمارەکان

تیایدا ڕسکاندویەتیو ڕامیهێناوە؟ بێگومان نەخێر.. چونکە هەر لـە ئەزەلەوە خالق ڕازی نەبـووە بەوەی کە ئێمەی مرۆڤ لە ژێر پۆشـاکی بەرائەتبونو پاکیزەییو بێ زیانی، شـەیپورو لافی حیکمەتو پەندو دانایی لێبدەین، «ئەمە فێڵە، خۆدزینەوەیە لـە واقیـع»، بەمکارانە کۆمەڵـگا بەرەو هەیمەنەیەکی گەورەو قوڵ دەڕوات، وەکو گۆمێکـی وەسـتاوی لێدێت کـە گژوگیاو خڵتـەو خەوشـێکی زۆری هەڵگرتبێـتو بووبێتە مەڵبەندی مشەخۆران.

بەڕاسـتی کارەسـاتەکانی ئەمـڕۆی کۆمەڵگای ئێمە خۆی لەو دەستەبژێرانەدا (نوخبـە) دەبینێتـەوە کـە سـتراتیژی هەمەلایەنـەو گشـتی دەکەنـە قوربانی بەرژەوەندییـە تایبەتییەکانـی خۆیـانو وادەزانـن ئەمە هـەر ئـەو ڕێگایەیە کە دەروازەی کرانـەوەو بەدەمەوەچوونـی گرفـتو ئاریشـە کۆمەڵایەتییەکانـی خەڵکیـان پێدەناسـێنێت! بـەڵام ئـەم بیروبۆچوونانـە نەك هـەر دەبێتە هۆی داڕووخانی پێگەو بناغەی کۆمەڵگا، بەڵکو نـاوو شـوێنەوارێکی خراپیـش بـەدوای خۆیـدا دەهێنێتو پێشکەشـی میللەتانی دەرو دراوسێو مێژووی دەکات.

کاتێـك پـەروەردگار مرۆڤەکانـی دروستکردووە بەشێوەی خێڵو تیرەو هۆزو عەشـیرەت، حیکمەتەکەی لـە (لتعارفوا) دایـە «کەواتە هەر کەسـێکی ڕۆشـنبین کاتێك کە لە فەلسـەفەی دەقێك تێدەگات، بۆشاییەکی فراوان دەهێڵێتەوە بۆ کەسانی دەوروبـەری»، واتە هەسـت بـەوە دەکات کە بە تەنهـا ناتوانێـت ڕەنگدانەوەیەکی ئیجابـیو هەمەلایەنـەی هەبێت لەسـەر ئـەم نیشـانەیەو دەقـاودەق وەکـو خۆی پەیـڕەوی لێبـکات، چونکـە تێـدەگات لـەوەی هەر ئەندامێك کە ئیعازو ئاماژەی پێـدەدات بەری نادات بە ئاسـانیو ڕەهای ناکات کە لـە بوارو مەودایەکـی فراواندا بە بـێ منـەتو بەرائەتو سـەربەخۆیی لە ئەوجی بێ ئیحتیاجیدا بگیرسـێتەوەو بژی، «بەڵکو فێری سودی هونەرو پەندو حیکایەتی پێکەوەبوونی دەکات»، واتە: وای لێدەکات کە نرخو بەهای هەموو شـتەکان بزانێـت، یـان بەپێی زانینـی، گۆڕانەکان هەڵبسـەنگێنێت کـە بێگومـان ئەمـەش ئەوپەڕی خۆنەویستیو داهێنانو گەیشتن بەلوتکەی مەعریفەتو جاویدانییە.

وانـەی بیـرکاری ئـەو وانەیەیە کە زۆرینەمان حەزمان پێی نەبووەو ئێستاش زۆرینـە حەزیان پێی نییە، هەروەها زۆر ئەو مامۆستایەشـمان خۆشنەدەویست کە ئـەو وانەیەی دەگوتەوە، بـە تایبەتی کە باس دێتە سـەر خشـتەی لێکدان، وانەی مێژووش حاڵی لە بیرکاری باشـتر نییە، چونکـە ژمـارەو سـاڵی زۆری تێدایەو پێویسـتی بـە لەبەرکردنـە، هەرچەندە ئەمەیـان دەتوانرێـت خەیاڵـی تیـا بەکاربهێنرێـت، ئێمەش بـە هۆی ئەوەوە لـە کاتی تاقیکردنـەوەدا تامـان لێدێتو بـە نەخۆشـی دەچینـە تاقیکردنەوەوەو بەناخۆشـیش لێـی دێینـە دەرەوە، هۆکارەکەشـی بـۆ ئـەوە دەگەڕێتەوە لەو وانەیەدا تەنیا تەرکیز لەسەر دەرخکردنی ئەو ژمارانەیە بەبێ بەکارهێنانی خەیاڵو سـود بینین لەو ئامرازە بۆ خوێندن، واتە ئـەو ژمارانە بخرێتـە نـاو چیرۆکەوەو ئێمـەش ببینـە پاڵەوانی ئـەو چیرۆکەو نمایشـەکانی بەجوانی بنوێنین تا بیرمان نەچێتـەوە، بۆ ئـەو مەبەسـتە دەتوانن ئێـوەش ئـەم ڕێگایـە تاقیکەنـەوە، گەر مامۆستاش بن، ئەوا ئەم فێڵی خەیاڵکردنە زۆر بەسـودە بۆ قوتابییەکانتان. سـەرەتا دەبێت هێما بدەین بە ژمارەکان:

١- دارێکی گەورە.

٢- سەرپشتی حوشتر.

٣- شانە.

٤- قادرمە (پلیکان).

٥- نان (کولێرە).

٦- گۆچان.

٧- دار لاستیك.

٨- ژێر پرد.

٩- فیکە.

١٠- دارێكو تۆپێك (یاری گۆڵف).

ئێسـتا گـەر بتەوێـت ئـەم ژمارەیە دەرخ بکەیـت (٢٤٧٩٨٥٦٣١) دەیخەینـە چیرۆکێکەوە:

لەسەر پشـتی حوشـترێك بوم، هێواش هێواش دەڕۆیشت، تاگەیشتمە بەر قادرمەیەك، لەوێ دابەزیمو بەسەر قادرمەکەدا سەرکەوتم، کە گەیشتمە سـەرەوە دارلاسـیکێکی لێبوو، منیـش ویسـتم تاقیکەمـەوە، نەمزانی بەو بـەردەی مـن هاویشـتم جامـی سـەیارەی دراوسـێکەمانی شکاند، لەو کاتەدا پۆلیسێکی هاتووچـۆ ئـەو ڕووداوەی بینی، دەسـتیکرد بـە فیکەلێـدان، منیـش تاتوانیـم ڕامکرد، تاگەیشـتمە ژێر پردەکە، لـەوێ زۆر هیلاك بوومو برسیشـم بـوو، بۆنی کولێـرەی تازە بـرژاوی گـەرم دەهات، بینیم ئـەو بۆنە لە نـاو عەلاگەی پیاوێکەوە دەهـات، کە لەوێوە تێدەپـەڕی، چـوم داوام لێکـرد، کولێرەکەم خوارد تێربوم، چاوم کەوت بە دوکانی گۆچان فرۆشەکانو گۆچانێکم کڕی بۆ باوکم، خاوەن دوکانەکـەش شـانەیەکی بە دیـاری دامێو پاشـان گەڕامەوە بۆ ماڵـەوەو لە بن دارتوی باخچەکەماندا کەمێك پشوم دا.

لەسـەر ئەم بنەمایە دەتوانیت بەپێی ژمارەکان چیرۆك دابڕێژیتو بە ئاسـانی ژمـارەکان دەرخ بکەیـت، (قوتابییـە بەڕێزەکان دەتوانن ببنە پاڵەوانی چیرۆکە بەچێژەکانـی پەرتوکـی قوتابخانـەو بە ئاسانیش ژمارەکان لەبەربکەن).



ئا: بەرزان ئەبوبەکر

وەکو مانگ بە، نەك وەکو دووکەڵ!

مانگ، خەڵکی سەریان بەرزدەکەنەوە، بۆئەوەی بیبینن!

دووکەڵ، بەرزدەبێتەوە بۆئەوەی خەڵکی بیبینێت.

خەڵکانێك هەن، ساڵانێکی زۆرە لە ژیاندان، بە چەندەها بارودۆخی خۆشگوزەرانیو بەختەوەریدا تێپەڕیون، بەڵام سەرەنجامی ژیانیان، بە سفر کۆتایی دێت.

کەسانێکی دیکە هەن، ژیانیان کورتە، هەروەکو ئەوان بە چەندین بارودۆخی خۆشگوزەرانیداتێپەڕیون، بەڵام سەرەنجامی ژیانیان ژمارەیەکی گەورە لە نێو ژمارەکانی پاڵەوانانیدا بەدەستدەهێنن.

یەکەمیان لە پەراوێزی ژیاندا دەژی، گرنگی بە هیچ کەس نادات جگە لە خۆی، هەرگیز بیر لەبەرژەوەندی خەڵکی ناکاتەوە، بەرژەوەندی گشتی لەلا مەبەست نییە، هەمیشە هەوڵ بۆ کۆکردنەوەی سەروەتو سامان دەدات، بەبێئەوەی نەخۆیو نەدەوروبەری سوودی لێببینن، هەرگیز هەوڵی نەداوە گریانێك بگۆڕێت بۆ خەندە، خەمێك بگۆڕێت بۆ خۆشی، کەسێکی خودپەسەندو بێسوودو چاوچنۆکە.

ئەمجۆرە کەسانە دەمرن، بێئەوەی کەس هەست بە مردنیان بکات، چونکە مردنی ئەوان هیچ شتێك لە ژیان ناگۆڕێت، بە نەبوونیان هیچ لە گەردوون کەم نابێتەوە، بە ماڵاواییان زیان بە بەرژەوەندی هیچ کەس ناگات، لە دنیا دەردەچن بێئەوەی کەس ئاخێکیان بۆ هەڵکێشێت.

بەڵام جۆری دووەم، بە هەموو واتاکانی ژیان لە دنیادا دەژین، هەمیشە بەرژەوندی خەڵکی دەخەنە پێش بەرژەوەندی خۆیانەوە، بەردەوام چاکە لەگەڵ خەڵکیدا دەکەن، کەسانێکی چالاکو بەسوودن بۆ کۆمەڵگە، لە خەمو خۆشی دەوروبەرەکەیدا بەشدارە.

ئەمجۆرە مرۆڤانە هەر کات ماڵاوایی لە ژیان بکەن، بە مردنیان ئاسمان دێتە لەرزە، بە جیابوونەوەو ماڵاوایی یەکجارەکیان زەوی خەمبار دەبێت، خەڵکی بە مردنیان نیگەرانو دڵتەنگو بێتاقەت دەبن، چونکە ماڵاوایی ئەم کەسانە هەر ماڵاوایی مرۆڤێك نییە، بەڵکو ماڵاوایی سەدان چاکەیە..

دەگێڕنەوە ئەو شەوەی زەینولعابدین کۆچی دوایی کردو بۆ دواجار ماڵاوایی لە ژیان کرد، یەکێك لە هەژارەکان چاوەڕوان بوو ئەو خواردنەی بۆ بهێنن کە هەموو شەوێك کەسێکی نەناسراو تەقەی لە دەرگای ماڵیان دەداو خوانەکەیانی ئاوەدان دەکردەوە، بەڵام بەداخەوە کات درەنگ بوو، هیچ کەس لە دەرگای نەدا، هەربۆیە دەرگاکەی کردەوە تا هەواڵێك بزانێت، سەیری کرد دراوسێکەشیان بە هەمان شێوە هاتۆتە دەرەوەو لەبەردەرگا ڕاوەستاوە، پرسی بۆچی بەم درەنگانەی شەو هاتوویتە دەرەوە، وەڵامی دایەوەو وتی: چاوەڕوانی پیاوباشەکەم کە هەموو شەوێك خواردنی بۆ دەهێنایەن، بەڵام ئەمشەو دیار نییە، پێی ڕاگەیاند کە هەمان هۆکار ئەمیشی هێناوەتەدەر.

ئەو شەوە هەر دەرگابوو دەکرایەوەو چاوەڕوانی ئەو خێرخوازەبوون کە هەموو شەوێك خوانی ماڵەکانیانی دەڕازاندەوە، بەڵام بەداخەوە ئەو شەوە هیچ کەس نەبوو

خوانەکانیان برازێنێتەوە، منداڵەکانیان بهێنێتە خەندەو پێکەنین، خۆشیو شادی لە نێوانیاندا دروست بکات، سکە برسییەکان تێر بکات، ڕووخسارە خەماوییەکان خۆشحاڵو ئاسوودە بکات.. هەمووان ئەو شەوە بە برسێتی سەریان نایەوە.

بۆ ڕۆژی دواتر هەواڵ بڵاوبووەوە کە زەینولعابدین گەڕاوەتەوە بۆ ڕەحمەتی خوداو بۆ دواجار ماڵاوایی لە ژیان کردووە!

ئەو کات هەژارەکان زانیان ئەو کەسەی هەموو شەوێك سەردانی ماڵەکانیانی دەکردو خوانەکانی بۆ دەڕازاندنەوە، ئەوە زەینولعابدین بووە، کە تا ئەو ساتە جگە لە خودا هیچ کەس نەیدەزانی کێیە!

هەموو شەوێك هەژارەکانی بەسەر کردبووەوەو خواردنی بۆ بردبوون.. کە ژمارەیان نزیکەی ١٠٠ ماڵ بوو.

لەبەرئەوە ژمارەیەکی گەورەی وەرگرت لە مێژووی مرۆڤایەتیداو لە تۆماری پاڵەوانەکان ناوی تۆمار کرا.

ئەی دەوڵەمەندەکانی ئێمە، دەبێت چەند کەسیان دیاری کردبێت شەوانە بەسەریان بکەنەوە؟!

دەزانم دەڵێن: دەوڵەمەندەکانی ئێمە بە دوو پرسگە ناگەیتە لایان!!

خۆئەگەر هەندێکیان چەند ماڵێکیان دیاری کردبێت، مانگانە هاوکارییان بکەن، هێشتا جیاوازی زۆرە لەگەڵ زەینولعابدیندا، ئەو بە دەستی خۆی، خواردنی دەبەخشی، بەڵام ئێوە کارمەندەکانتان یارمەتییەکانتان دەگەیەنێت!

زۆرێك لە خەڵکی ئەم سەردەمە دەوڵەمەندو خاوەن سەروەتو سامانن، دەژینو دەمرن، بەڵام هیچ کەس نە بەبوونیانو نە بەمردنیان نازانێت.

دەزانن بۆچی؟ چونکە ئەوانە سفرن لە لای چەپی ژمارەوە!!

کەواتە با هەمووومان هەوڵ بدەین، کەسێکی سوودبەخشو چالاك بین، هەمیشە هاوکارو هاوخەمی دەوروبەرمان بین، هەموو کات بەرژەوەندی گشتی بخەینە پێش بەرژەوەندییە تایبەتییەکانی خۆمانەوەو هەست بە بەرپرسیارێتی بکەین، هەتا ئەم هەستە گەورە بێت لەلامان، نرخی مرۆڤو مرۆڤایەتی لەلامان گەورە دەبێت.

هەمیشە هەوڵ بدە، لە ژیاندا ژمارەیەکی گەورەبیت، ئاگاداربە نەبیتە ژمارە سفر!

پەیام

زیرەکی ژنان!



گفتوگۆیەکی خۆشو پێکەنیناوییە، سەبارەت بە زیرەکی ژنانو پیاوان، هیوادارم ساتێکی خۆش لە خوێندنەوەیدا بەسەربەرن!

جارێکیان ئافرەتێك بە تەنها بە نێودارستانێکدا پیاسەدەکات، بینی بۆقێکی هەژار، کەوتۆتە ناوداوێکەوە، بۆقەکە داوای لە ئافرەتەکە کرد کە ڕزگاری بکات، بۆ ئەم مەبەستە وتی: ئەگەر لەم داوە ڕزگارم بکەیت، ئەوا گرنتیت پێدەدەم کە سێ لە ئاواتەکانت بۆ بهێنمە دی، ئافرەتەکە کەمێك بیری کردەوە، پاشان بڕیاری دا کە یارمەتی بۆقەکە بداتو لە داوەکە ڕزگاری بکات، کاتێك بۆقەکەی ڕزگار کرد، بۆقەکە وتی: ببورە بیرم چوو پێت بڵێم کە بەدیهاتنی ئەو سێ ئاواتەت مەرجی هەیە!

ئافرەتەکە وتی: مەبەست چییە، مەرجەکان چین؟

بۆقەکە وتی: بەدیهاتنی هەر ئاواتێکی تۆ، (١٠) ئەوەندە دەدرێت بە هاوسەرەکەت..

ئافرەتەکە دووبارە کەمێك بیری کردەوەو وتی: زۆرباشە ڕازیم.

بۆقەکە: کەواتە یەکەم ئاواتت بڵێ؟

ئافرەتەکە: یەکەم ئاواتم ئەوەیە کە ببمە جوانترین ئافرەتی جیهان!

بۆقەکە وتی: زۆرباشە، بەڵام ئاگاداربە، ئەمە واتا هاوسەرەکەت دەبێتە جوانترین پیاو لە جیهانداو لەگەڵ ئەوەشدا (١٠) ئەوەندەی تۆ جوان دەبێت؟

بەمەش ئافرەتانی دیکە هەوڵ دەدەن لێی نزیکببنەوە!

ئافرەتەکە وتی: کێشەیەك نییە، کاتێك من بووم بە جوانترین ئافرەتی جیهان، ئەو کات هاوسەرەکەم لە من جوانترو باشتری دەستناکەوێت، تا بیکاتە هاوسەری خۆی.

ئاواتی دووەم، دەمەوێت ببمە دەوڵەمەندترین ئافرەتی جیهان!

دووبارە بۆقەکە ئاگاداری کردەوەو وتی: ئەمەش واتە سەروەتو سامانی هاوسەرەکەت، دەبێتە (١٠) ئەوەندەی سەروەتو سامانی تۆ!

ئافرەتەکەم وەڵامی دایەوە: زۆر ئاساییە چونکە ئەو کات سەروەتەکەی خۆم هی خۆمەو سەروەتو سامانی هاوسەرەکەشم هەر لەبەردەستی مندا دەبێت!

کاتێك بۆقەکە پرسیاری لە ئاواتی سێیەمی کرد، ئافرەتەکە لە وەڵامدا وتی: دەمەوێت جەڵتەیەکی سووك لە دڵم بدات!

بۆقەکە بەسەرسامییەوە وتی: بۆچی؟

ئافرەتەکە وتی: بۆئەوەی هاوسەرەکەم جەڵتەیەك لێیدا (١٠) ئەوەندەی جەڵتەکەی من بەهێز بێت، ئەو کات ئەو ماڵاوایی لە ژیان دەکاتو منیش دەبمە تاکە میراتگری سەروەتو سامانەکەی.



سەروەر حەسەن

خۆم گیان! خۆشمدەوێیت..



هەرچی شتو پێداویستیو تەنانەت مرۆڤەکانی ئەم دونیایەیە، ساتێك خۆشیو ئارامیت پێنابەخشن، ئەگەر دەرگاکەی لای خۆتیان بۆ والآ نەکەیت. کام بڕوانامەو ئۆتۆمبێلو شوێنی نیشتەجێو هاوسەرو منالّو جوانی دونیا هەیە، هیچ لە مەسەلەی ناخی تۆ ناگۆڕن، ئەگەر لەگەڵیاندا سادەو کراوەو بێ پێچوپەنا نەبیت.

بۆ تاکە مرۆڤێك، هەرچی شتو خەڵكو دونیا هەیە، هەر هەمووی لە لایەکەو خودی کەسەکەش خۆی لە لایەکی تر. ئەگەر ئەوە کارێکی تەواو پێویستو خاڵێکی گرنگی ئاسودەیی ژیان بێت، کە فێربینو بزانین چۆن مامەڵە بکەین لەگەڵ خەڵكو یەك یەکی چەملكو موفرەدەکانی لقو وردەکارییەکانی ژیانمان، بە هێندەی هەموو ئەوانە گرنگە بە باشی مامەڵە لەگەڵ خۆکردنو ئەوینداریکردن لەگەڵ خۆمان فێرببین.

ئاخر مرۆڤ بە قەد هەر هەموو شتو مرۆڤەکان لەگەڵ خودی خۆیدایە، گرنگە بە هێندەی ئەوەش هاوڕێو هاوسۆزی بێتو بایەخ بە گەشەپێدانو گەورەکردنی بدات.

زۆرخاڵو هۆکار هەن، وا لە مرۆڤ دەکەن بە هاوڕێیەتی لەگەڵ خۆکردن خۆشحاڵو ئاسودە بێت، وەلێ ئێمە لێرەدا تەنها لە یەك خاڵ دەدوێین، ئەویش «خۆشدویی لەگەڵ خۆکردنە»، خۆشدویی (موجامەلە)ی خۆت دەکەیت، ئەگەر جوانیو کارامەییەکانی خۆتت بینیو هەوڵی بەرەوپێشو بەرەو جوانکردنی زیاتریت دا.

بێ مروەت مەبە! جوانییەکانی خۆت ببینە، سەرکەوتنەکانت وەیادبێنەوە. خوێندەواریت هەیە، ئەوەتا دەخوێنیتەوە، تەمەنێکت بەسەر بردووەو تەنها یەك، دووان، سیان، سەد دانە لە هەڵوێستەکانت ڕەنگە بۆ جێگاکانیان نەبووبن، (بە بیرکردنەوەی ئێستات، دەنا لەو کاتەدا باشترین هەڵبژاردەو هەڵوێستت بوون)، لە ڕاستیدا ئەوەی کە هەیت، سەرکەوتوویت، هەوڵبدە جارێك دابنیشەو کاغەزو پێنوسێك بهێنەو سەرکەوتنەکانت، خاڵە جوانەکانی ڕەوشتو هەڵوێستی خۆت بنووسە، بزانە چەند لاپەڕەیەکیان لەسەر نانووسیت!! ئێ تۆ سەد جوانیت هەیە، با بۆ نموونە ساڵێك لە خوێندنتدا باش نەبووبیت، با لە کۆڕو کۆبوونەوەیەکی خێزانیدا قسەیەکی لابەلا هاتبێتە ناو وتەکانتەوە، با چەند جارێك لەگەڵ هاوسەرەکەتدا دەمەقاڵەت بووبێت، (گەورەتر لەوانە ئەوەیە تۆ لەو قۆناغو پۆلەدایت، ئەو هاوسەرە شیرینەت هەیەو کاتی خۆی دڵت بردو ئێستاش دەتوانی دیسانەوە ژیانێکی ڕۆمانسیانەی لەگەڵدا بئافرێنیتەوە).

ئەگەر جوانییەکانی خۆت بینیو بە تەواوی نەنگیو هەڵەکانیشەوە خۆت قبوڵ کردو لە خۆت ڕازی بوویت، (تا سنووری جیاکەرەوە لەگەڵ لە خۆڕازیبوونەکەی بەرەو خۆبەزلزانین دەتبات)، ئەو دەمە خۆشەویستیت بۆ خۆت زۆر گەورە دەبێت.

کە لە ژیاندا کارێکی باشت کرد، لە

بەردەم ئاوێنەیەکدا ڕابوەستەو سەدجار بە قوربانی خۆت بە، واز لە زمانت بهێنە بە ئارەزووی خۆی خوشدویی (موجامەلە)ت بکات، هەزارجار لە بەهرەو تواناکانت ماشەڵڵا بکە، سڵاو لەو ورەو جۆشو خرۆشە بکە کە بووەتە بزوێنەری هەنگاو هەڵگرتنی یەکەمی بەرەو لوتکە، ڕۆیشتنت کە خوێندنەوەی ئەمجۆرە بابەتانەیە کە ئێستا دەیخوێنیتەوە. بە پەنجە گەورەو پەنجەی شایەتومانی دەستی ڕاستت گوپی خۆت بگرەو ڕایبکێشەو ئەگەر دووچڵ ئێسقانیشیت، خەپەگیان بە خۆت بڵێ. جارجارە کە لەگەڵ خۆتدا یەك قوڵین، خۆت هەڵبنێو ستایشی خۆت بکەو ئیشو هەڵوێستە جوانەکانت وەیادی خۆت بهێنەرەوە، (زۆرخۆشو بەچێژە، تاقیکەرەوە).

بۆئەوەی خۆت خۆشبوێتو ڕاستگۆیانە خۆشدویی لەگەڵ بکەیت، لەگەڵ خۆت ئاشتبە، نەچی زیاد لە توانات خۆت ماندوو بکەیت، نەکەی کەمتەرخەمی لە ئەرکەکانتدا بکەیت، لە کار دوامەکەوەو هەوڵی داهێنان بدە، وادەکانت ببەرە سەر، جارجارە سەردانی ئەو هاوڕێیانەت بکە کە خۆشدویی ڕاستگۆیانەت دەکەن، مافی کەسانی تر نەخۆیت، لەگەڵ خەڵك هەڵسوکەوتی جوانو شیاو بکەو ڕێزی تواناکانیان بگرە، چونکە هەڵسەنگاندنی باشەی ئەوانیش بۆمان، هۆیەکی خۆخۆشویستنمانە.

دەکرێت هەرکاتێکیش کارێکت کردو زۆر بەدڵت نەبوو، بچیتەوە بەردەم ئاوێنەکەو نازێك بەسەر خۆتدا بکەیتو بۆ نموونە پێی بڵێیت: هەناسەکەم! ئەمجارە قەینا نەتزانی، گوڵێکی وەك تۆ حەیفە لەو جۆرە کارانە بکات، بەساقەی ئەو دڵەت بم، گوپخڕ گیان! ئیتر تەواو، نابێت ئەوە دووبارە بکەیتەوە.

پەیمانی پێ بدە (بەخۆت)، ئەگەر ئەو کارەی نەکردو ئەوەی تری کرد، کراسێکی جوان دەکەیتە دیاری بۆ خۆت، یەك داوەتی کەبابی دەکەیت (بۆ نموونە)، کە کردت، پەیمانەکەت ببە سەر، کڕینی کراسەکەت بۆ خۆت بیرنەچێت، کەبابەکەش نۆش بکە...

ئەم کارو قسانە سادەن، بەڵام بە دووبارەکردنەوەیانو چەسپاندنیان، وەك بەشێك لە نەریتی ڕۆژانە، کاریگەریی گەورەیان لەسەر خۆخۆشویستنو دروستبوونی گەشبینیو جوانبینینی خودو ژیان هەیە.



وەك بەفر لە بەرامبەر ڕووداوەکاندا مەتوێرەوە، بەهێزبە، وەك ئەڵماس!

هەڵکەوت بورهان

ڕەنگی شەفافو ڕەنگی بریقەدار، ڕەنگی بەفرو ئەڵماسن مرۆڤەکان لە ژیاندا، یان وەك بەفروان لە بەرامبەر تۆزقاڵێك گەرمیدا دەبن بە ئاو، یان وەك ئەڵماس بەهێزنو بەرگەی ناڕەحەتییەکانی ژیان دەگرن، ئایا بۆ مرۆڤ وەك بەفر بێت لە بەرامبەر بچوکترین ناڕەحەتیدا چۆکدابداتو بتوێتەوە؟ بۆ بەرگەی ناڕەحەتییەکان نەگرینو بەهێز نەبین وەك ئەڵماس؟ دەمەوێ بڵێم پێویستە مرۆڤ چۆك بۆ ناڕەحەتییەکان دانەداتو باوەڕی بە خۆیبێتو ئومێدەوار بێت بۆ ئاییندە، کاتێك مرۆڤ ئومێدی بۆ بەدیهێنانی خەونو ئامانجەکانی هەبێت، ئیدی هەرگیز واز لە هەوڵدان ناهێنێتو باوەڕبەخۆبوونی زیاد دەکات، هەرچەندە شکست زیاتر بخوات بەهێزتر دەبێت، ئەزمونێکی زیاتر فێردەبێت، وەك نیچە دەڵێت: ((ئەوەی نەمکوژێت، بە هێزم دەکات))، مرۆڤ تاشکست نەخوات سەرکەوتوو نابێت، مرۆڤ هەر بە هاتنە ژیانەوە بۆخۆی سەرکەوتووە، مانەوەی لە ژیاندا بۆ خۆی گەورەترین سەرکەوتنە، چونکە تەنها مردن لە ژیاندا شکستە، چونکە کۆتایی بەژیانی مرۆڤ دێنێتو ناتوانێت بەردەوام بێت لە هەوڵدان، لەبەرئەوەی شکست لە کاروبارەکانی ژیاندا دەتوانرێت بە بەردەوامیو هەوڵدان بگۆڕدرێت، ئەوە نابێتە شکست، بەڵکو دەبێتە ئەزمونێك بۆ مرۆڤ تاکارەکانی باشتر ئەنجامبدات.

ئەو کەسەی هەڵەی نەکردووە، یان شکستی نەخواردووە، هیچ ئەزمونێکی نوێی تاقینەکردووەتەوە، چونکە شکست ڕێگای سەرکەوتنە، شکست واتای ئەوەنییە کە تۆ دۆڕاویت، بەڵکو واتای ئەوەیە کە هێشتا سەرکەوتوونەبوویت، دەبێت مرۆڤ شکست کاری تێنەکات واز لە هەوڵدان بێنێت، نابێت چۆك بۆ نەهامەتییەکانو ناخۆشییەکانی ژیان دابدات، بەڵکو دەبێت بەهێز بێت، وەك ئەڵماس چونکە هەموو ئامانجێك، یان خەونێك بەهێزی بەردەوامیو هەوڵدان بەدیدێت، بۆیە دەبێت ئێمە فێری ئەوە بین کاتێك دەکەوین زوو هەستینەوەو چۆن هەستینەوەو خاوەن دڵێکی بەهێزبین لە داهاتوو نەترسینو ڕێگە نەدەین نائومێدیو ڕەشبینی دڵەکانمان داگیر بکات، چونکە بێ ئومێدی مرۆڤ بەهێواشی لە ناو دەبات، وەك بەفر دڵۆپ دڵۆپ دەیتوێنێتەوە، سەرەتا لە کارکردنو هەوڵدانی دەخات، پاشان سایکۆلۆژیەن دەڕوخێتو بەڕەشبینی دەڕوانێتە ژیان، لە جیاتی شادی خۆشیو بەختەوەری، دڵتەنگیو ناخۆشیو بەدبەختی رووی تێدەکات، بۆیە دەڵێم هەمیشە با بە باوەڕو ئومێدو گەشبینانە بژین، بەو تێڕوانینەوە بژین کە دوای شکست سەرکەوتنە، هەموو شکستێك سەرەتایەکە بۆ دەستپێکی سەرکەوتنێکی گەورە.



بەهای بەهاکان

هەموو شتێك بەهای هەیە، بەهای هەر شتێکیش گرنگیو ڕێزی ئەو شتە دیاری دەکات، پارە بەهای هەیە، زێڕو ئەڵماسو ئاسن بەهایان هەیە، بەهاکانن پێمان دەڵێن: تاچەند شتێك پیرۆزو گەورەو پێویستە، ئەگەر هەمووشتێ بەهای هەبێت، بێگومان مرۆڤیش بەشێکە لەو (هەمووە)! مەزنی مرۆڤیش تەنها بەجوانی ڕووخسارو ئەستوری بازویو پڕی گیرفانی نییە، بەڵکو بە ئەو کارو کردەوانەیە کە ئەنجامی دەدات، ئەویش بەرئەنجامی ئەو بەهایانەیە کە ئەو کەسە لە ژیاندا هەڵیگرتوون، بەهاکان بەهایەکی گەورەیان هەیە لە ژیانی ئێمەداو هۆو ئامانجی ژیانمان بۆ ڕوون دەکەنەوە، بناغەو ستونی بنیاتنانی شێوازی بینای ژیان لەسەر بەهاکان بەرز دەبێتەوەو بەهاکانن پێمان دەڵێن: چی بکەینو چی نەکەین، چاکەو خراپەو پەسەندو ناپەسەندو دروستو نەشیاومان بۆ دەستنیشان دەکەن، هەربۆیە زۆر گرنگە بەوپەڕی وردیو لێزانییەوە بزانین بەهاکانمان چین لە ژیانداو چۆننو کامەیە سەرچاوەکانیان؟ چەندە کارەکانمان لەگەڵ بەهاکانمان یەك دەگرنەوە؟ ئایا بەهاکانمان نەگۆڕو چەسپاوو پەسەندنو بەهای بەرزو باڵان، تابمانکەن بەئاڵاو نەمانکەن بەکاڵا! یاخود بەپێی ڕۆژگار دەگۆڕێن لە لامان وەك چڵە پوشێك کەوتبێتە دەم ڕەشەباو لەملا بڕوات بۆ ئەولا؟

کۆمەڵێك بەهای مەعنەویو ڕەوشتیو کۆمەڵایەتیو مرۆڤایەتیو نیشتیمانی هەن، کە نەگۆڕو چەسپاوو ڕەهانو هەموو خاوەن ژیرییەکی دروست پەسەندی دەکاتو کەس ناتوانێت بڵێت: بەهاکانی وەك دادپەروەریو ڕاستگۆییو دڵسۆزیو بەخشینو ئەمانەت پارێزیو هاوکاریو یارمەتیو کۆڵنەدانو ...هتد، خراپنو لە پیادەکردنو پەیڕەوکردنیاندا زیانمەند دەبین، بەڵکو هەر کەسێك بتوانێت ئەم بەها باڵایانە لە خۆیدا کۆبکاتەوە، ئەوا سەرمایەیەکی مەزنی هەیەو سەربەرزو ڕووگەشو بەختەوەرو سەرکەوتووەو وەك درەختێك وایە کە ڕەگو ڕیشەی بەزەویدا ڕۆچوبێتە خوارەوە، بۆیە پەلو پۆکانی بەرەو بەرزایی ئاسمان هەڵدەکشێنو هیچ ڕەهێڵەو باوبۆرانێکیش ناتوانێت لە ناوی بەرێتو بینینی دڵشاد دەکاو بەروبومیشی سودو کەڵك بە هەمووان دەبەخشێت.

بەهاکان ڕاستەوخۆ پەیوەندییان بە کەسایەتی ئێمەوە هەیەو کاریگەرییان لەسەر ڕەوشی ژیانمان هەیەو بەگۆڕانکاری لە بەهاکاندا ئێمە دەگۆڕێین، بۆیە زۆر گرنگە بزانین چی شتێك بۆ ئێمە بەهایەکی بەرزی هەیەو ئایا بەهای بوونمان بۆ بوون بە باشتر بەکاردەهێنین؟ ئایا خۆمان دەپارێزین لە خراپەکانو بەهابەرزەکان لە کردەوەکانماندا ڕەنگی داوەتەوە؟ ئایا لە ڕووبەڕووبونەوەی کێشەو گرفتەکانی ژیاندا کۆڵنەدەرو بەهێزو تۆکمەو خۆڕاگرینو کەندو کۆسپەکان ناتوانن لە شکۆمان کەم بکەنەوە؟

ئەگەر بەهاکانمان هەڵێنجراوی بەها بەرزەکانبێت، ئەوا ژیانێکی بەرهەمدارو بەکرۆکمان دەبێت، دەتوانین دوای کۆچکردنیش شوێن پەنجەیەك لە ژیاندا بەجێبهێڵینو ناوو یادمان زیندوو بمێنێتەوەو ڕۆحمان شادبێت. ئەوەتا مێژوو شایەتی ئەو زاناو داهێنەرو مەردانەیە کە بەهای باڵاو بەرزیان هەبووەو بەباوەڕو لێبڕانو دامەزراوییەوە کاریان بۆ کردووەو لە ئەنجامدا گەیشتونەتە ئەوەی خولیایان بووەو ویستویانەو شتگەلێکیان بەدەستهێناوە کە کەسانی تر نەیان توانیوە بەدەستیبهێننو کاریگەرییان لە دوای خۆیان جێهێشتووە.

بەڵێ بێگومان بەهای بەبەها، ژیانی بەهادارو مێژووی درەوشاوەی لێ چاوەڕوان دەکرێت، هەر لەسایەی بەها بەرزەکاندایە کە هێشتا قەیرانو گرفتە ناوخۆییو جیهانییەکان نەبوونەتە تاعونو مرۆڤایەتی لەناوبەرن، خۆ ئەگەر ئەو بەها بەرزانە نەبن ئەوا مرۆڤ لە پێناوی بەدەستهێنانو کۆنترۆڵکردنو دەسەڵاتدا، بۆ گیانی برا مرۆڤەکەی زۆر خراپتر لە گورگ ڕەفتار دەکات! لە ژێر سێبەری بەها دروستو ڕاستەکانیشدا مرۆڤ فریشتەیەکی خاوەن ئیرادەیەو کردەوەکانیشی وەك کانی خاوێنو سازگارن، هەر ئەمەشە نهێنی مانەوەی مرۆڤایەتیو پێشکەوتنی شارستانییەتو مانەوەی مرۆڤ وەك خاوەنی ژیانو بزوێنەری چەرخی ڕۆژگار.

ئاسۆ جاف



ماندووبوونی دوێنێ، ئەمڕۆ پێکدەهێنێت!

ژیـان سـەخت بـوو، دەسـتکەوتنی پارچەیـەك نان، زۆر زەحمەت بوو، هەژاری لەپەرەسـەندندا دابـوو، کـەس بیـری لە هەبوونـی ناوماڵی جـوانو ئۆتۆمبێلی تازە مۆدێـل نەدەکردەوە، تەنانەت لە پرۆسـەی هاوسـەرگیریش، هـەر کەسـەو سـەرقاڵی دەستکەوتنی قوتی ژیانی ڕۆژانەی بوو، کەس ئـاگای لە دەوامـی فەرمانگـەو قوتابخانەو خوێنـدن نەبـوو، چونکە ئـەو مووچەیەی فەرمانبـەرو مامۆسـتا وەریـان دەگرت لە چـاو گرانی بـازاڕ زۆر کەمبوو، زۆرجاریش بـە دوومانـگو سـێ مانـگ مووچەکەیان نەدەدانێو دوادەکەوت، ئەو پشـێوییەی ژیان وایکردبوو ڕێـژەی قوتابی لە قوتابخانەکان تا دەهات کەمتر دەبوو، ئارەزووی خوێندنو نووسـینو چونە کۆلێژ باوی نەبوو، خاوەن چ بڕوانامەیەکی هەرباسـی نەبوو، ئەمەش وایکـرد ڕێـژەی نەخوێنـدەواری ڕوو لـە زیادبوون بێت، دایكو باوکانیش منداڵەکانیان لە بەرخوێندن دەردەهێنـاو نەیاندەناردنە بەرخوێندن، زۆرجارانیـش منداڵان خۆیان حەزیان بە قوتابخانە نەبوو.

کاروانیـش وەك ئـەو منداڵانـە تەنها سـەرەتایی تەواو کردبوو، وازی لە خوێندن هێنابـوو، دووکانێکیـان هەبوو کـە باوکی بەڕێوەی دەبرد، ئەویش هەموو ڕۆژێ دەچوو بـۆ یارمەتیدانی، ئەخۆی حەزی بەخوێندن بوو، ئەماڵەوەش لێیان دەپرسـییەوە، بۆیە هەر بە ئاسـانی قوتابخانەی بەجێهێشـت، بـەردەوام بوو لـە یارمەتیدانی باوکی، ڕۆژ بە ڕۆژ لە کارەکەی شـارەزاو زیرەکتردەبوو، تـاوای لێهات توانی دوکانێك بۆخۆی دابنێو خۆی بەڕێوەی بەرێت، باروگوزەرانی ژیانیش هێدی هێدی بەرەو باشتر دەڕۆیشت، تادوای دەپانزە سـاڵ بە جارێك ژیان گۆڕاو خەڵك دەرامەتـی باشـتربوو، لـە دامودەزگاکانـی میریش مووچەخۆر ڕۆژ ڕۆژ زیادی دەکردو مووچەش باشـتر دەبوو، چەند بڕوانامەت بەرزبوایـە، مووچـەت زۆر زیاتربوو، تاوای لێهات خەڵك بەرەوخوێندنو بەدەستهێنانی بڕوانامـە ڕۆیشـت، ڕۆژ لـە دوای ڕۆژ قوتابخانەکان ڕێـژەی قوتابی زیادی دەکرد، تاوای لێهات مامۆسـتا بەشی نەدەکرد، نەك قوتابخانـە ئەمجـارە خەڵـك منداڵەکانیان دەنـارد بـۆ دایەنگـەو باخچەی سـاوایانو بـە هیوابوون زوو ببنە خـاوەن بڕوانامەی هەرەبەرزو زوودابمەزرێن.

هێـرشو دیدارو زانیاریـش کە هاوڕێی کاروان بـوون، بـەڵام ئەمـان قوتابخانەیان تەواوکردبـوو، تەنیا دیـدار نەبێت تا پۆلی شەشـەمی ئامادەیی خوێندبوو، بەڵام پاشان تاقیکردنـەوەی دەرەکـی کردبـوو دەرچوو بوو، ئێسـتاش یاریدەدەری پزیشـکییەو لە نەخۆشخانە دامەزراوە، هێرشیش ئەندازیارەو زانیاریـش مامۆسـتایەو مووچەیەکی باش وەردەگرنو هەرسێکیشیان خاوەن ژنو ماڵن، بەڵام کاروان تائێسـتا هاوسـەرگیری ئەنجام نـەداوە، لەبەر هەژاری نـا، بەڵکو گوزەرانی ئەو لـە هاوڕێکانـی زۆر باشـترە، خاوەنی خانوو، ئۆتۆمبێلی خۆیەتی، بەڵام تا ئێسـتا نەبووە بەقسمەت، ئێستاش شەوان هەرجارەو لە ماڵێك کۆدەبنەوەو باسـی ژیانی ڕابردوو بەسەرهاتەکان دەکەنو زۆرجاریش بە کاروان دەڵێـن: ئەرێ کـەی خێزان هاوسـەرگیری ئەنجام دەدەی، بۆ دوای دەخەیت ...هتد.

کاروانیش لە دەرگای زۆر کەسـی دابوو، بـەڵام هەموویـان یـەك وەڵامیـان هەبوو، بەرامبەر بـە کاروان تا دواجار چووە داوای کچێکـی پـوری کە دایکی بۆی دەستنیشـان کردبوو، کچە پورەکەشـی وتی: کوڕێکی زۆر بـاشو ڕێكوپێکـی، وەك کچەکانی تر پێی گوت، بەڵام ببـوورە ناتوانم، چونکە خاوەن بڕوانامـە نیت، کاروانیش وتـی: دەخوێنم، کچـە پورەکەشـی وتـی: تـازە ناتوانیـت بخوێنیـت، منیـش چاوەڕێناکـەم تـا تـۆ خوێندن تەواودەکەیت، چونکە هێشتا زۆرت ماوە، ئەو ڕۆژانەت لە بیرە کە باوکت دەهات بـە دایکمی دەگوت بـۆ منداڵەکانت لەبەر خوێنـدن دەرناهێنیت، خـۆ خوێندن نانو ئاوتان ناداتێ، چیتان داوە لە خوێندن، بەڵام دایکم ئـەو هەموو ناخۆشـیو نەبوونییەی چەشـت، تا ئێمە خوێندن تەواو بکەین، لە دەمی خۆی دەگرتەوەو دەیدا بە ئێمە، بۆیە منیش نامـەوێ ئەو ڕەنـجو ماندووبونەی خۆمو ئەو ئازارانەی دایکم بخەمە دەسـتی کەسـێکی نەخوێنـدەوارو بـێ بڕوانامە کە هیـچ نرخی خوێندنیان لانەبوو، لەبەرئەوە تکایە هیچ جارێکی تر ئەم داوایە مەکەرەوە، چونکە من هاوسـەرگیری لەگەڵ تۆ ناکەم، تەنها لەبەرئەوەی خاوەن بڕوانامە نیت.



مەهدی حەمە سەعید

هاوڕێو ئاوێنە!

ئەگەر سەیری ئەم فەرموودەی پێشەوای ئازیز (دروودی خوای لەسەر بێت) بکەین کە دەفەرموێت: (المؤمن مرآة المؤمن) واتە: کەسانی بڕوادار ئاوێنەی یەکترن. تامەزرۆی ئەوە دەکەین خاڵی هاوبەشی نێوان هاوڕێو ئاوێنە تاوتوێ بکەین، لێکۆڵینەوەی ورد لەسەر لێکچووەکانیو جیاوازییەکانی بکەین. هەر بەو مەبەستە ئەم بابەتە دەخەینە ڕوو. هیواداریـن سوودی هەبێت بۆ هەموو لایەك:

* هاوڕێ: ئاوێنەیەکە بۆ بینینی ڕەفتارو هەڵسوکەوتو مامەڵەی باشو خراپی مرۆڤەکان.

* ئاوێنە: ئاوێنەیەکە بۆ بینینی جەستەو لەشولارو دەرخستنی ناتەواوییەکانی پۆشاکو جلو بەرگ.

هاوڕێ، پێویستە لە هەموو کات وەك ئاوێنە چۆن پێویستە. بۆ بەدەرخستنی لایەنە باشو خراپەکانی هەڵسوکەوتی کەسەکان.

جۆرەکانی ئاوێنە هەروەك لە هاوڕێدا هەیە:

* ئاوێنەی زەرەبین: ئەو ئاوێنەیە کە شتەکان وەك خۆی بەدەرناخات، بەڵکو چەندین قات لێمان گەورە دەکات.

* هاوڕێی زەرەبین: ئەوانەن هەمیشە شتەکانمان لێ گەورە دەکەن، مێشمان لێدەکەن بە گامێش، هەڵەکانمان زۆر گەورەو زیاتر لە خۆی پیشان دەدەن.

* ئاوێنەی قۆقز: ئەوەیە کە شتەکان بە خواروخێچی پیشان دەدات، وەك خۆی وێنە پیشان نادەن، چاکمان لێدەکەن بە خراپ، خراپمان لێدەکەن بەچاك، یان بە خراپتر.

* هاوڕێی قۆقز: بە هەمان شێوەیە، ناتەواوییەکانمان بە خراپتر پیشان دەدەن، چاکمان لێدەکەن بە خراپ. خراپیش بە چاك.

* ئاوێنەی باش: ئەوەیە شتەکان وەك خۆی پیشان دەدەن، بێشاردنەوەی هیچ شتێك، بێ شکاندنی کەسەکان.

* هاوڕێی باش: ئەوەیە کە ناتەواوییەکانی کەسەکان، وەك خۆی ئاراستەی بەرامبەر دەکات، بێ هیچ زیادەیەکو بێ شکاندنی هاوڕێکەی.

وەك چۆن کە ڕۆژانە لە ماڵ دێینە دەرەوە دەچین بۆ لای ئاوێنە، تاوەکو هەر ناتەواوییەك لە پۆشینی پۆشاکەکانمان هەیە پیشانمان بدات. بە هەمان شێوە پێش ئەوەی هەڵوێستێك، یان کارێك ئەنجام بدەین، پێویستە بگەڕێینەوە بۆ لای هاوڕێ. تاوەکو وتووێژ لەگەڵ هاوڕێیانمان بکەین بۆ هەڵسەنگاندنی ئەو کارەی دەمانەوێت ئەنجامی بدەین، بەوەی تا چەند ئەنجامی باشی دەبێت.

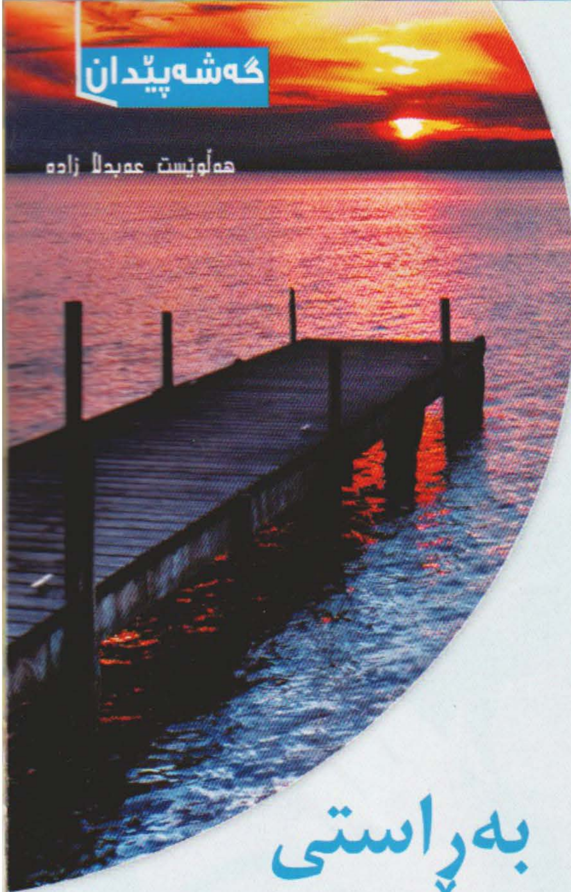
لە کۆتاییدا ئەم پەندەم دەکەوێتە یاد کە دەڵێت: هاوڕێ گرتن گرنگە. بەڵام بەردەوامی هاوڕێ گرنگترە.

ئاسانە، قوربانیدان بۆ هاوڕێ. بەڵام گرانە دۆزینەوەی هاوڕێیەك، کە شیاوی قوربانیدان بێت.

وتەیەکی (پیکاسۆ) هەیە دەڵێت: «ئەگەر ئاوێنە نەبوایە، هەموو کەس خۆی بە جوان دەهاتە پێش چاو» بەهەمان شێوە ئەگەر هاوڕێو مامەڵەی کەسەکان نەبوایە، هەموو کەس خۆی بە باشدەزانی. هەر بۆیە چۆن ئاوێنە پێویستە، بەهەمان شێوە هاوڕێش پێویستە.

لە زاراوەی زمانی عەرەبیدا بەرامبەر هاوڕێ دوو وشەمان هەیە:

زمیل: واتە ئەو کەسەی کە بەقەزاو قەدەر بووە بە هاوڕێت، بە ناچاری فەرمانگەیەك، شوقەیەك، ژوورێك،



هەڵوێست عەبدوڵا زادە

بەڕاستی ژیان چییە؟

جگە لە ئاشنابوونی دوو بێگانەو بێگانەبوونی دوو ئاشنا..

جگە لە نزیکبوونەوەی دوورێکو دوورکەوتنەوەی نزیکێك..

جگە لە خۆشەویستبوونی ناخۆشەویستێکو ناخۆشەویستبوونی خۆشەویستێك..

جگە لە بەدەستهێنانی ئامانجێکو لە دەستدانی ئامانجێکی تر..

جگە لە دۆڕاندن بەخەمێکو بردنەوە لە خەمێکی تر..

جگە لە گەیشتن بە وێستگەیەکو جێهێشتنی وێستگەیەکی تر..

ئەمانەو چەندانی تر ژیانو ژیانیش ئەوانە..

بەڕاستی ژیانی مرۆڤەکان ڕێگایەکی بەرزو سەختو دژوارە..

براوەکان تێیدا ئەو کەسانەن بە ئەزموونو ئارامی هەنگاو دەنێن..

عەقڵ فەرماندەو لاشەش فەرمانبەریانە، ڕۆحیش ئیمپراتۆریەتەکەیە..

ئەوانەش دەخلیسکێن، کە هەنگاوەکانیان بەپەلەو کوێرانەیە..

نەفسو ئارەزوو فەرماندەیەو لاشەش ئامرازو عەقڵیش بەندەیە..

قوتابخانەیەك... هتد، کۆی کردوونەتەوە. واتە هەڵبژاردنی تێدا نییە.

صدیق: واتە ئەو کەسەی کە بە حەزو خولیاو سروشتی خۆتان بوون بە هاوڕێی. هەرچەندە لە یەکتر دووربن، کار لە خۆشەویستی ناکاتو کاڵ نابێتەوە.

ئەوەمان لە بیر نەچێت، هەندێجار هاوڕێ لە (زمیل)وە دەگۆڕێت بۆ (صدیق)، ئەویش بە هۆی بەردەوامیو پێکەوەبوونی زۆرەوە، هۆگری یەکتر دەبن. هەروەك جاری وا هەیە هەندێك کەس سەرەتا تا ماوەیەك دڵگیر نییە، دوای مامەڵەیەکی زۆر لەگەڵیدا، ئەو کات خۆشەویستی بۆ کەسەکە دروست دەبێت.

پرسیار کرا لە زانایەك کە هاوڕێ چاکە، یان برا؟ لە وەڵامدا وتی: هاوڕێش برایەکە خۆت بە ئارەزووی خۆت هەڵیدەبژێریت. بێگومان وتەیەکی تەواوە.

چەند شتێك لە هاوڕێیەتیدا گرنگو پێویستە، وەك:

١- خۆشەویستی.
٢- خۆنەویستی.
٣- هاریکاری.

هەربۆیە ئەو مەرجانەی سەرەوە پێویستە، پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت)، سەبارەت بەو مەرجانە دەفەرموێت:

١-(لا یؤمن أحدکم حتی یحب لأخیه ما یحب لنفسه)، واتە: هەریەك لە ئێوە باوەڕی دانامەزرێت، تا وەکو ئەوەی بۆ خۆی پێی خۆشە، بۆ براکەشی پێی خۆش نەبێت.

٢-(لیس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش ولا البذي)، واتە: کەسی موسڵمان نابێت تانەو تەشەر بدات، نەفرەت بکات، خراپەکار بێتو قسەی ناڕەواو نادروست بە هاوڕێکەی بدات.

٣-(المسلم من سلم المسلمون من لسانه ویده)، واتە: مسوڵمان ئەو کەسەیە کە مسوڵمانانی دیکە، لە زمانو دەستی پارێزراوو سەلامەت بن.)

خوای گەورە دەفەرمووێت: (ویؤثرون علی أنفسهم ولو کان بهم خصاصة)، واتە: بڕواداران ئەو کەسانەن کە هاوڕێ موسڵمانەکەیان، لە کاری باش پێشدەخەن بەسەر خۆیاندا. ئەگەر چی مافێکی ڕەوای خۆیانەو تایبەتە بەخۆیان.

وتەیەك هەیە دەڵێت:

«من وەك ئاوێنە وام، پێبکەنی، لەگەڵت پێدەکەنم...

بگری، لەگەڵت دەگریم.

خەفەت بخۆی، لەگەڵت خەفەت دەخۆم..

بەڵام بمشکێنی، بریندارت ئەکەم!»

ئەم وتەیە تا ڕادەیەك ڕاستە. ئەوەی کە زۆر گونجاوبێت لەگەڵ هاوڕێدا، ئەمەی خوارەوەیە کە دەڵێت:

منیش وەك ئاوێنەم نەك هەموو کات. چۆن؟؟

پێبکەنی.. لەگەڵت پێدەکەنم..

بگری.. لەگەڵت دەگریم، فرمێسکەکانت بۆ دەسڕم..

خەفەت بخۆی، نەك هەرهاوبەشی خەمت دەبم، بەڵکو دەبم بە کەسێك بۆ ڕەوینەوەی خەمەکانت، هەوڵی لابردنی خەمەکانت دەدەم.

بمشکێنی بریندارت ناکەم، بەڵکو بەجامی هەنگوین نغرۆی پەشیمانیو ئازاری دەروونیت دەکەم، لە ئاست ئەو کارەدا.

هەروەك (قانع)ی شاعیر دەڵێت:

ئەگەر چی خەڵکی تاڵە، تۆ شەککەربە
چەند خۆشە پێکەوە چای تاڵو شەککەر
جەزای چاکە بە چاکە، چاکە چاوم
بەدیش بێت، چاکە چاکە ئەی برای سەروەر

هاوڕێ لە دەستدانی ئاسانە، وەك لە دەستدانی کتێبو ئاوێنە. چۆن لە چەند چرکەیەکی کەمدا بەشکاندنی دەتوانیت لە دەستی خۆتی بدەیت، کتێب بەسوتاندنی دەفەوتێت، بەهەمان شێوەش لە ماوەیەکی کەمدا هاوڕێ لە دەستدەچێت. بەڵام کاتی زۆری دەوێت تا بتەوێت کتێبێك دابنێیت، ئاوێنەیەك دروست بکەیت، هاوڕێیەك بدۆزیتەوە. فەرمودەی (المرء علی دین خلیله فلینظر أحدکم من یخالل)..

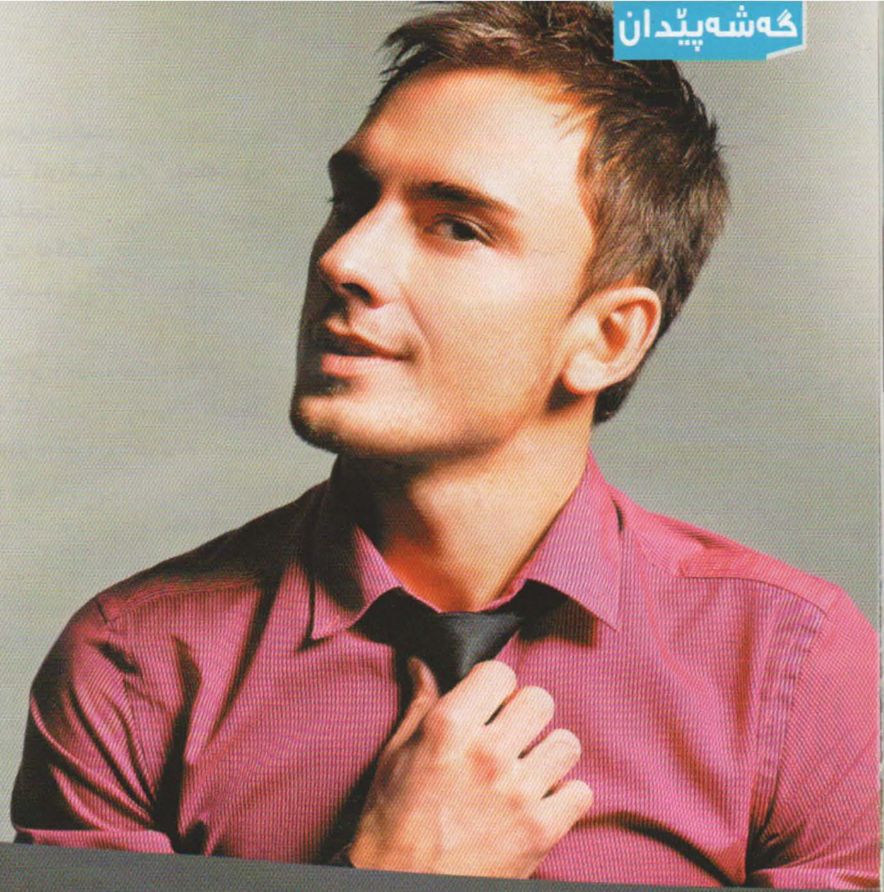
وتەیەکی زۆر جوانە، ئاماژە بەوە دەکات کە مرۆڤ لەسەر دینی هاوڕێکەیەتی، ئەم وتەیە ئەوە دەگەیەنێت کە هاوڕێ ڕاکێشەرە لە هەموو ئاکارو هەڵسوکەوتو سروشتت، هەر وەك وتراوە (الصاحب الساحب) واتە: هاوڕێ ڕاکێشەرە.

هەموو کەسەکان لە هاوڕێکانییانەوە نزیك دەبنەوە، واتە دەچنەوە سەر خوو ڕەفتاری هاوڕێکانیان.

بەهیوای ئەوەی سوودی هەبێت بۆ هەموولایەك.

ئایا کەسێکی ئەنانیت؟

هیوا ئارام



ئەنانی، واتە زیادەڕۆییکردن لە خودپەسەندیدا، حەزکردن بەوەی کە خۆت ببیتە خاوەنی هەمووشتێك، مرۆڤی خودپەسەند ئەگەر کەسێك بووە هاوبەشو هاوەڵی لە دەستکەوتەکانیدا، هەست بە دوودڵیو ڕاڕایی دەکات، خودپەسەند بەرژەوەندی خۆی دەخاتە سەرو بەرژەوەندی هەموو خەڵکییەوە، لە پێناوی بەدیهێنانو هێنانەدی دەستکەوتەکانیدا، گوێ بەزەرەرو زیانو هەستی کەسانی دی نادات، بە کورتی: هەموو شتێکی بۆ خۆی دەوێت..

کەواتە بزانە تۆ کەسێکی ئەنانی؟

١- ئایا کاتێك کەسانی دەوروبەرت، دووچاری ناڕەحەتیو ناخۆشی دەبن، گرنگی بە دڵنەواییان دەدەیت؟

أ- بەڵێ. ٢ نمرە. ب- نەخێر. سفر .

٢- کاتێك هەڵەت کرد، داوای لێبوردن دەکەیت؟

أ- بەڵێ. ٢ نمرە. ب- نەخێر. سفر .

٣- ئایا هاوڕێکانت، بە قسەکردن لەگەڵتدا دڵخۆشو شادمان دەبن؟

أ- بەڵێ. ٢ نمرە. ب- نەخێر. سفر .

٤- ئایا زۆرجار قسە لەگەڵ خودی خۆت دەکەیت؟

أ- بەڵێ. ٢ نمرە. ب- نەخێر. سفر .

٥- ئایا هەوڵدەدەیت، هەموو ڕێگەیەك بەکاربهێنیت، بۆئەوەی دەوروبەرت بە بۆچوونەکانت ڕازی بکەیت؟

أ- بەڵێ. سفر . ب- نەخێر. ٢ نمرە.

٦- ئایا حەزدەکەیت دەنگی ڕادیۆکەت زۆربەرز بێت؟

أ- بەڵێ. سفر . ب- نەخێر. ٢ نمرە.

٧- ئایا ڕێز لە هەوڵو ماندووبوونی کەسانی دی دەگریت؟

أ- بەڵێ. ٢ نمرە. ب- نەخێر. سفر .

٨- ئایا خۆت بە کەسێکی داناو بە ئەزموون دەزانیت؟

أ- بەڵێ. سفر . ب- نەخێر. ٢ نمرە.

٩- ئایا حەز بەکاری خۆبەخش دەکەیت؟

أ- بەڵێ. ٢ نمرە. ب- نەخێر. سفر .

١٠- ئایا بە هاوکاریو یارمەتیدانی دەوروبەرت، خۆشحاڵ دەبیت؟

أ- بەڵێ. ٢ نمرە. ب- نەخێر. سفر .

١١- ئایا کاتێك دەوروبەرت ڕەخنەت لێدەگرن، هەست بە نیگەرانی دەکەیت؟

أ- بەڵێ. سفر . ب- نەخێر. ٢ نمرە.

١٢- ئایا لەو باوەڕەدایت کە هەمیشە بیروبۆچوونی تۆ ڕاستو دروستە؟

أ- بەڵێ. سفر . ب- نەخێر. ٢ نمرە.

ئەنجام:

- ئەگەر، کۆی خاڵەکانت لە نێوان (١٨) تا (٢٤) خاڵدا بوو ئەوا:

پیرۆزبێت، بەڕاستی تۆ کەسێکی کاریگەرو خۆشەویستو بەڕێزیت، هەمیشە لە بیری دەوروبەرتدایت، گرنگی دەدەیت بە هاوکاریو یارمەتیدانیان، چاودێری هەستەکانیان دەکەیت، بەختەوەری دەوروبەرت بە بەختەوەری خۆت دەزانیت.

- ئەگەر خاڵەکانت لە نێوان (١٠) بۆ (١٦) خاڵ بوو:

ئەوا تۆ هەوڵدەدەیت، فێری هونەری کاریگەری ببیت، لەگەڵ ئەوەشدا تۆ کەسێکی خۆشەویستی، بێهیوا مەبە، دەتوانیت سیفەتی نەرێنی خودپەسەندی بگۆڕیت بە سیفەتی بەخشندەییو خۆشەویستیو دڵسۆزی بۆ بەرامبەر، هەوڵ بدە چێژ لە خۆشەویستی کەسانی دەوروبەر وەربگریت.

ئەگەر خاڵەکانت لە نێوان (٢) بۆ (٨) خاڵ بوو:

تۆ کەسێکی ئەنانی، دەتوانیت بە خۆتدا بچیتەوە، هەوڵ بدە ببیتە کەسێکی خۆشەویست لە لای خەڵکی، دوورکەوەرەوە لە خودپەسەندی، کاربکە، بۆ بەختەوەری دەوروبەرت، متمانەت بە تواناکانی خۆت هەبێت، دڵنیابە گەر بتەوێت دەتوانیت خۆت بگۆڕیت.

سەرچاوە: کیف تحلل شخصيتك تأليف أيهم عماد جابر.

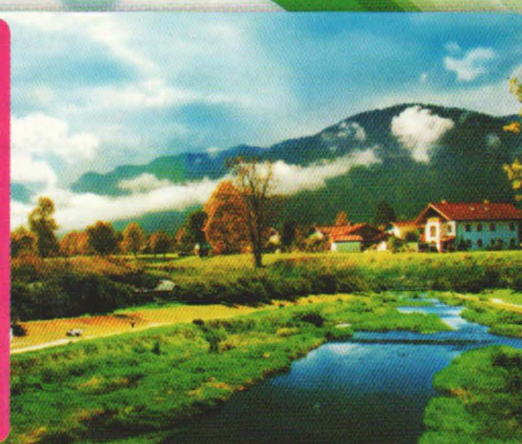
پەروەردە

















ئا: بێگەرد فارس

ئایا هەموو ئافرەتان، پێویستیان بە نامە هەیە؟!



بۆ نانخواردنی بەیانی بەرەو مێزی نانخواردنەکە چوو، بەڵام وەك جاران نەبوو، ئەمجارە هەستی بە ساردو سڕیو کەمتەرخەمی هاوسەرەکەی دەکرد، هەستی بە سێبەری هەورێکی ڕەش بەسەر سۆزو خۆشەویستیانو لێڵبوونی پەیوەندییەکانیان دەکرد.

ئەوەش حاڵەتێکی سروشتی نێوان هاوسەرانە، بەڵام پێویستە لەو ساتانەدا یەکێکیان بۆ داوای لێبوردن دەستپێشخەری بکات، بەو مانایەی کە دان بەهەڵەو کەمتەرخەمیکردنیدا بنێت، بەڵام هاوشێوەی یەکێك لەم هاوسەرانە، سەرەڕای ڕەفتاری هەڵەی بەرامبەر خێزانەکەی، لای نەنگییە ئەگەر داوای لێبوردن لە خێزانی بکات، چونکە ئەو پیاوەو پێوستە خزمەتو گوێڕایەڵی بکرێت!

لە لایەکی تریشەوە خێزانەکەی دەیگوت: هەرگیز لە مافی خۆم خۆشنابم، چونکە ئەو هەڵەی بەرامبەرم کردووە، ئیتر چۆن من دەستپێشخەری بکەم!

لەسەر مێزەکە دانیشتو دەستی بە پاککردنی هێلکەکە کردو کوپە شیرەکەشی بەرەو ساردبوونەوە دەچوو، بە ئارامییەك سەیری دەرگای چێشتخانەکەی دەکردو دەیگوت: تۆ بڵێی چی بکات، بۆچی نایەت دانیشێت؟ لەو ساتەدا هاتو نانی بۆ دانا، ئەویش هەوڵی دەدا سەیرێکی بکات، تا سڵاوێکی لێبکات، بەڵکو بەو هۆیەوە ئاشتی بکاتەوە، بەڵام بە بیانوی خاوێنکردنەوەی چێشتخانەکە گەڕایەوەو دانەنیشت، خۆی سەرقاڵ کرد تا ئەو کاتەی گوێی لە دەنگی داخستنی دەرگاکە بوو، لە ڕۆیشتنی هاوسەرەکەی دڵنیا بوو، یەکسەر هاتە دەرەوەو بینی شیرەکەی نەخواردووەتەوەو هێلکەکەش بەشێکی زۆری ماوەتەوە! لەبەرخۆیەوە دەیگوت: بەڵێ، دەتویست وەك ڕۆژانی تر هێلکەکەت بۆ پاکو ئامادە بکەم!

هەرگیز ئەوە ناکەم، چونکە شایانی ئەوە نیت، تۆ کەسێکی ڕێزی هاوسەرێتی نازانیت، کەمێك دانیشتو هەناسەیەکی قوڵی هەڵکێشاو گوتی: دەبێت لەمەودوا لە کاتی گەڕانەوەتدا پێشوازیت لێنەکەم، خوێی زۆر بکەمە خواردنەکەتەوە، لە توڕەیی خۆی هەڕەشەی دەکرد، پاش ئەوە هەستا بەرەو مێزەکە بۆ خاوێنکردنەوەو لابردنی پاشماوەی خواردنی هاوسەرەکەی، نامەیەکی لە ژێر نانەکەدا بینی، یەکسەر هەڵیگرتو خوێندییەوە، نوسرابوو: سڵاو هاوسەری سەنگینم، چەندە تامەزرۆ بووم نەچمە دەرەوە تا زەردەخەنە جوانەکەی سەر لێوانت ببینم، کە هەموو بەیانیان بە هۆیەوە ئاسوودەیی‌و بەختەوەری باڵی دەکێشا بەسەرمدا، نەك هەر ئەوە لە ڕێیەوە هەموو دونیات پێدەبەخشیم، خۆشحاڵ دەبووم بە وتە شیرینەکانت. هاوسەری ئازیزم هەموو مرۆڤێك هەڵە دەکات، منیش دان بەو هەڵەیەدا دەنێم کە بەرامبەرت کردم، هیوادارم لێمخۆش بیتو لێمببووری، ئەگەر تۆ لە هەڵەو کەموکورتیم نەبوری، ئیدی کێ دەتوانێت لێمببورێ ئەی خانمە سەنگینەکەم؟!

ژیان فێری کردم

زۆر تامەزرۆ بووم داوای لێبوردن بکەم، بەڵام بمبورە نەمتوانی، بە هیوام ئەم وشانەم هیوایەك بۆ ژیانمان بگێڕێتەوەو خۆشەویستیو بەختەوەری بێتەوە میوانی دڵەکانمان، ئەمڕۆ کەمێك زوو دەگەڕێمەوە، بە هیوام ئەو خواردنە بەتاموخۆشەی ئارەزووی دەکەم ئامادەت کردبێت وەك خۆت دەیزانی.

ئیمزا: هاوسەری دڵسۆزت..

کاتێك ئەو وشانەی دەخوێندەوە چاوەکانی پڕبوون لە فرمێسك، فرمێسکی خۆشەویستی خۆی نەگرتو بێ ویستی خۆی پارچە کاغەزەکەی ماچ کردو بەگریانەوە وتی: هاوسەری ئازیزم تکایە لێم ببورە، وەك ڕۆژانی پێشوو خواردنم بۆ ئامادە نەکردیت!

١٨٠ پلە گۆڕانی بەسەردا هاتو توڕەییو خەمو هەڕەشەکانی بیرچووەوەو هاوشێوەی هەنگێکی زرنگ دەستی بە ڕازاندنەوەی ماڵە بچکۆلانەکەی کردو ئەو خواردنەی هاوسەرەکەی ئارەزووی دەکرد ئامادەی کرد!

کات یەك نیوی نیوەڕۆ بوو، لە دەرگا دراو هاوسەرەکەی بە دیارییەکی جوانەوە بۆ خێزانە زیزەکەی هاتە ژوورەوە، بەڵام بینی ماڵەکەیان وەك باخچەیەکی پڕ لە گوڵو بۆنی خۆش ڕازاوەیە! لەگەڵ کورە بچوکەکەی بە زەردەخەنەیەك کە هەموو مانایەکی جوانی دەگەیاند پێشوازیان لێکرد، جوانترین بەرگی لەبەرکردبوو، خۆی بە باشترین شێوە ڕازاندبووەوە، هاوسەرەکەی بە جۆرێك سەیری دەکرد وەك بڵێی ئیتر لەمەودوا جار جار زیزکردنو توڕەیی باشە، بۆئەوەی لە هاوسەری خۆشەویستی ئەو ساتە خۆشە ببینێت، پاش چاککردنەوەی دڵی داوای بەخشین لێی!

ئەگەر لێرەدا هەڵوێستەیەك بکەین دەبینین ئەوە حاڵی کەسێکە کاتێك دان بەهەڵەی خۆیدا دەنێتو داوای بەخشینی دەکات لە بەرامبەر، ڕازیبوونو قبوڵکردنی بەرامبەریش هەرچەندە هەڵەی بەرامبەرکراوە، با هەوڵ بدەین ژیانمان بکەینە بەهارێکی دوور لە زریانی توورەییو جیاوازییەکان، ئەگەر ڕوویدا نەهێڵین درێژە بکێشێتو هەرزوو فریای پاراستنی ئەو پەیوەندییە بکەوین، ئەو کات ژیان بە جوانترینو خۆشترینو بەختەوەرترین شێوە بە ڕوومانا دەکرێتەوە.

بە هیوای ژیانێکی خۆشو ئاسوودە.

ژیان فێری کردم:

باوەڕدار ئەو کەسە نییە کە تاوان ناکات، بەڵکو ئەو کەسەیە کە ئەگەر تاوانی کرد، پەشیمان دەبێتەوە.

ژیان فێری کردم:

هەر کەس بەڕاستی خودای گەورەی ناسی، ئەوا هەموو شتێك لەم ژیانەدا بە جوانی دەبینێت!

ژیان فێری کردم:

ئەو بیروباوەڕەی ڕقو کینە دروستی دەکات، تۆڵە دەیڕوخێنێت، ئەو بیروباوەڕەی سۆزو خۆشەویستی دروستی دەکات، چاکەکردن دەیپارێزێت.

ژیان فێری کردم:

بەختەوەری پشووی دەروونو دڵنیاییو ئارامی ویژدانە، هەموو مرۆڤێك بەو پێوەرە دەیپێورێت!

ژیان فێری کردم:

خراپترینی خەڵکی دووجۆرن: جۆری یەکەم: زانایەکە کە دینەکەی خۆی دەفرۆشێت، بە حاکمی وڵات. جۆری دووەم: حاکمێکە کە دوارۆژی دەفرۆشێت بە دنیا!

ژیان فێری کردم:

ئەگەر حەزدەکەیت بەختیارو خۆشحاڵ بیت، پارێزگاری لە تەندروستیت بکە، ئەگەر حەزدەکەیت، لە ژیاندا بەختەوەربیت، پارێزگاری لە ڕەوشتەبەرزەکانت بکە، ئەگەر حەزدەکەیت هەمیشە زیندو بمێنی لە ژیاندا، پارێزگاری لە ژیریو بیروهۆشت بکە، ئەگەر حەزدەکەیت ببیتە خاوەنی هەموو ئەو سیفەتانە، ئەوا پارێزگاری لە دینت بکە.

ژیان فێری کردم:

هەمیشە زیاتر لەوەی وەریدەگرم بیبەخشم..

ژیان فێری کردم:

جیاوازی نێوان مرۆڤی زاناو نەزان، ئەوەیە کە زانا ئاگر دادەگیرسێنێت بۆئەوەی خۆی پێگەرم بکاتەوە، نەزان ئاگر دادەگیرسێنێت، بۆئەوەی خۆی پێ بسوتێنێت!

ژیان فێری کردم:

زانستو زانیاری ئەو شتەیە کە مرۆڤ خۆی بەدوایدادەگەڕێو دروستی دەکاتو فێری دەبێت، نەك ماڵو سامانو خێزانو نەسەبو ڕەچەڵەك.

ژیان فێری کردم:

ئەو کەسەی متمانەی بە خۆی هەیە، مانای ئەوەنییە کەسێکی لە خۆباییە، ئەو کەسەی دەگریو ئەسرینی چاوەکانی هەڵدەوەرێنێ، مانای ئەوە نییە کە خاوەنی دڵێکی لاوازو بێهێزە، ئەو کەسەی پێدەکەنێت، مانای ئەوە نییە کە خەمو پەژارەی نییە، ئەو کەسەش کە جارێك هەڵەی کرد، مانای ئەوە نییە کە کەسێکی خراپە.

ژیان فێری کردم:

جوانترین ساتەکانی ژیان، ئەو ساتەیە کە تۆ لە نێو دڵی خەڵکیدا دەژی، بێئەوەی ناپاکیو فێڵیان لێ بکەیت.

ژیان فێری کردم:

جوانترین ساتەکانی ژیان، ئەو ساتانەن کە دەورووبەرت لێتێدەگەنو برینەکانت ساڕێژ دەکەن، یان لە کاتی بەڵاو ناڕەحەتیو خەمەکانتدا، دەتوانیت سەرت بخەیتە سەرشانیان!

ژیان فێری کردم:

هەمیشە بە کردەوەکانم ئامۆژگاری خەڵکی بکەم، نەك بە قسەکانم!

ئا: ئەمیر ئەحمەد عەبدولقادر

دە هەنگاو، بۆ ئەوەی ببیتە باشترین باوك



یەکەم : مەزن بە..

مەزن بە، لە کەسایەتیتدا، لە فراوانی سینەت، لە شانازیکرن بە خۆت، ببە بەسەرمەشق بۆ منداڵەکانت، هەندێ لە منداڵانی کوڕ بە شانازییەکی گەورەوە تەماشای باوکییان دەکەن، فێربە چۆن ئەمە لە منداڵەکانتدا پەروەردە دەکەیت، با بەلاوازی نەتبینن، هەروەها بەسەرکزو لەرزۆك، بەبێ نرخو ڕێزگرتنی خود. لانی کەم تەنها شارەزاییەکیان فێربکە کە دەتوانی جێبەجێی بکەیت، وەکو ڕاوکردن، سواربوونی وڵاخ، مەلەوانی، خوێندنەوە بە پەرۆشی، خۆشەویستی کاری چاکە، شارەزایی بە تەنها لە ئارەزوویەك، یاخود پیشەیەکی دەستی کورت نابێتەوە، بەڵکو شارەزایی لە دواندن، هاوکاری، هێنانەسەربار، جۆرێکن لە پسپۆڕی.

دووەم: بچووك بە:

بەڵێ بچووك بە، هەرچەندە ئەوە پێچەوانەی ئەوەیە کە پێشتر گوتمان، بەڵام لێرەدا مەبەستمان، خۆبەگەورە نەزانینە، یان زۆر خۆ بەرزکردنەوە بەسەر کەسانی تردا، دەرفەت بە منداڵەکەت بدە لە دەوروپشتو نزیکت، تەنانەت لەسەر باوەشت دابنیشن، وایان لێ مەکە زۆر بە گەورەو زەبەلاح تەماشات بکەن، چونکە ئەو کاتە زۆر دووردەکەویتەوە لێیان. هەر کاتێك بێکار بووی بە دەرفەتی بزانەو لەگەڵ منداڵەکانت دابنیشە، بواری قسەکردنیان پێ بدەو گوێیان بۆ بگرە، منداڵ تاوناتاوێك بە ئەزموونی کەسێتی ئاساندا ڕەت دەبن، جاری واش هەیە لە چوارچێوەی ژیانی گشتییاندا دەبێت، گوێ بۆ شێوازی بیرکردنەوەیان شل بکە، چۆن کێشەکان چارەسەر دەکەن، چۆن تەماشای خەڵکانی تر دەکەن؟ فێریان بکە مرۆڤی مەزن لە ڕەوشتو خویدا گەورەیە، بچوکە لە خۆ بەکەمزانین. تەنها ئەو کاتە واهەست دەکەی تۆ باوکێکی چەندە مەزنی.

سێیەم: بگەڕێرەوە بۆ ماڵەوە:

تۆ پێویستت بە ئیشو کار هەیە، بۆئەوەی ئەو خێزانە لە ئاستێکی بژێوی ڕێزداردا بمێنێتەوە. بەڵام هەندێ لە باوکان هەن خۆیان لە بیردەچێتەوە لە کاردا. بووەستەو باش بیربکەرەوە، ئەگەر موچەکەت، یان داهاتی مانگانەت بەشی خەرجییەکانو کرێ خانوو دەکات، بۆچی خۆت سەرقاڵی کاری زیادە دەکەیت. کاتێك بۆ ئیشوکار تەرخان بکە، کاتێکیش بۆ خێزان، کاتێکیش بۆ خۆت. کاتێك دەوامت تەواو دەبێت پێویستە بگەڕێیتەوە ماڵەوە، خواردنەکەت بخۆی، سەرخەوێك بشکێنیو لەگەڵ منداڵەکان یاری بکەو قسەی خۆشیان بۆ بکە، پاشان سەردانی خزمە نزیکەکانت، یان هاوڕێو دۆستە دێرینەکانت بکە، یان لەگەڵ هاوسەرەکەت بۆنە کۆمەڵایەتییەکان، یاخود تەنها بۆ بەسەربردنی کاتێکی خۆش.

لە ماڵەکەت ڕامەکە، چونکە ڕۆژێك بە

ماندوویی دەگەڕێتەوە بۆی، ئەوسا هیچ شوێنێک بەدی ناکەیت تیایدا.

چوارەم: ڕێز لە دایکو باوکت بگرە:

ئەمە تەنها ئامۆژگارییەک نییە، بەڵکو ڕاسپاردەیە، هەموو کتێبە ئاسمانییەکان جەخت لە ڕێزگرتنی دایکو باوک دەکەنەوە، سەرردانیان بکەو منداڵەکانیشت بەرە تاوەکو یارییان لەگەڵدا بکەنو کاتێکی خۆشیان لەگەڵدا بەسەربەرن، ئەوان بەدیتنی نەوەکانیان کەیف خۆش دەبن، کارو ئەرکەکانی ترت مەکە بە بیانوو. کاتێک دایکو باوک بە ساڵدادەچن زیاتر دڵیان ناسک دەبێو سۆزی زیاتریان پێویستە، کەمترین کەمتەرخەمی دەرهەقیان بکەی وا هەست دەکەن فەرامۆشت کردوون، ئەمە بەسەر دایکو باوکت دێ، هەروەها دایکو باوکی هاوسەرەکەت، ئەوانیش باپیرەی منداڵەکانتنو مافیان بەسەرتەوە هەیە، هاوسەرەکەشت مافی چاکەکردنی لەگەڵ دایکو باوکیدا هەیە. سبەی کە کورو کچەکانت گەورەدەبنو هاوسەرگیری دەکەن، ئەو ساتە خۆشەیان بیردەکەوێتەوە، لەگەڵ خۆتو هاوسەرەکەت چاکەکارو چاکەخوازدەبنو بەهەمان شێوە مامەڵەتان لەگەڵدا دەکەن.

پێنجەم: یاسای توندوتیژ:

باوکی دڵسۆز، هێمنو لەسەرخۆبە، یاسای توندوتیژ دامەڕێژە. تەنها لەبەرئەوەی باوکت بە توندی مامەڵەی لەگەڵدا کردوویت، هەستت کردووە کە تۆ ستەم لێکراوی، مانای وانییە کە دەبێت بەردەوام بی لەسەر ئەم توندییە. چونکە منداڵەکانیش هەروەها هەست بە ستەمی تۆ دەکەن. باوکێکی جیاوازبە، باوکێک بە، لە منداڵەکانی تێبگات. سیستمێکی نوێ دابڕێژە لەسەر بنەمای دواندنو تێگەیاندن، گەیشتن بە ئاڵوگۆڕی تازە. دەسەڵاتی باوکێتیو هێز دووشتی لێکجیاوازن. دەستەڵاتداران یاسای وەها دەردەکەن گونجاوە بۆ هەمووان، دژایەتی نابێ لەگەڵ ئازادییەکانیان، بەڵام هێزو فەرمانی دیکتاتۆرییانە دەسەپێنێ. تۆ ناوبژیوان بە، دەسەڵاتێکی ئازادیخواز، یان هێزێکی دیکتاتۆری. ئاخۆ کێ لە ئێمە پێی خۆش بێت دیکتاتۆرێک فەرمانڕەوایی ئەو بکات؟!

شەشەم: هیواو ئارەزووە نامۆکان:

لە ڕاستیدا تۆ وەکو باوکێک چەندین هەڵەو ئارەزوو، ساتەمکردنت هەیە. منداڵەکانت شەرمەزارمەکە بەو هەڵەو ساتەمکردنانە، بۆ نموونە ئەگەر بە باشی هەڵپەرکێ نازانیت، ئەوا پێویست ناکات کورەکەت لە ئاهەنگی دەرچوونی لە قوتابخانە شەرمەزار بکەی، یان هەر بۆنەیەکی تری کۆمەڵایەتی. ئەو کات بەم کارەت تۆزێک پێدەکەنی، بەڵام هاوڕێکانی کورەکەت بەم کارەت زۆر پێدەکەنن. هەرگیز کورەکەت مەخەرە هەڵوێستی شەرمەزارییەوە بەرەفتاری هەڵەشەت.

حەوتەم: باوکی ئازیز، ئاگات لە پارەو ماڵو سامانت بێت:

هەموومان ئەو پەندە دەزانین کە دەڵێت: (ماڵی سپی، بۆ ڕۆژی ڕەش)، لە ڕاستیدا، منداڵو خەرجییە زیادبووەکانیان دەتوانێت گەورەترین بانکی دونیا مایەپوچ بکات. بۆیە ئاگاداری خەرجییەکانت بە، ڕەزیلی مەکەو دەستبڵاویش مەبە، چونکە دواجار دووچاری نەهامەتی دەبیت. بۆ نموونە، ئەگەر لە کارەکەت خەڵات کرای، ئەو پارەیە لە سەفەر بۆ وڵاتی واق واق خەرج مەکە. بەڵکو پاشەکەوتی بکە، بیربکەوە لە کڕینی خانوویەکی نوێ، بە ڤیستی باشو گونجاو. ڕۆژگارەکان وەکو بروسکە بە خێرایی تێدەپەڕن، ئەوەی ئەمڕۆ پاشەکەوتی دەکەیت، هەرچەند کەم دەردەکەوێت، بەڵام لە ئایندەدا فریات دەکەوێو زۆرهاوکاریت دەکات.

هەشتەم: پشت بە خوا ببەستەو لە دەستبڵاوان مەبە:

ڕەنگە وابزانیت جارێکی تر ئێمە دژی خۆمان دەدوێین، بەڵام کێ گوتوویەتی خۆشگوزەرانی ژیان هەمیشە پەیوەستە بە پارەو پول، ئەوەی دەزگاکانی ڕاگەیاندنی بازرگانی هەوڵدەدەن ڕازیمان بکەن بۆ کڕینی کەرەسەو کەلو پەلی زیادە، کە زۆرجار بەکاریاننانهێنین. خۆشنودی لە ژیاندا، مانای بەسەربردنی شەوێکی تەواو لە خەوێکی ئارام، بێ هەستکردن بەسەرزەنشتی دەروون، یاخود ژماردنی خەرجییەکانی ئەو ڕۆژە. بەختەوەری مانای لەبەرکردنی جوانترین پۆشاک، یاخود کڕینی جانتای غوتشی نییە، بەڵکو مانای هەستکردنە بە پشووی دەروونی دوور لە قەرزو خەرجیو کڕینی شتومەکی زیادە. ڕۆژێک لە کەناری دەریا، یان وشکانی لە نێوان گژوگیای بیابان باشترە لە ڕابواردنی هەفتەیەک لە پاریس کە پێویستی بە بودجەی ساڵێکی تەواو هەیە.

نۆیەم: سەردانی یانەکان بکە:

هەروەها باوکانیش پێویستیان بە کاتی یاریو گاڵتە کردن هەیە. لە ڕۆژێکی مۆڵەت، یان پشوو، منداڵەکان هەڵگرەو بیانبە بۆ یانەو شاری یاری، ئەمجارەیان هەوڵ بدە یارییان لەگەڵدا بکەیت. منداڵ باشترین هاوڕێیە لە ژیاندا، ئەوان بەدڵسۆزی تۆیان خۆشدەوێتو شتی گەورەت لێناخوازن، تەنها شیرینیو یاریو پێکەنینی بەردەوام. بشزانە، یاریکردن لە یانەکان بۆ تەندورستیت زۆرباشەو بەرگریت بەهێز دەکات، چالاکی دڵت زیاد دەکات، وزەی لەشت خەرج دەکات، ئەنزیمی پشوودانو بەختەوەری دەردەدات.

بەڵێ، ئەوە زۆر باشترە لە جوڵانەو کوپێک قاوە. بۆیە لە جاری داهاتوودا کە نەخشە دەکێشی بۆ چونەدەرەوە لەگەڵ منداڵەکانت تاقی بکەرەوە کە یارییان لەگەڵدا بکەیت.

دەیەم: ئەوە ژیانی ئەوانە:

هەرگیز کۆپییەکی بچوککراوەی خۆت دروست مەکە. هەموو منداڵێک خاوەنی کەسێتییەکی سەربەخۆیە، لەوانەیە کورەکەت لە شێوەدا لە تۆ بچێت، لە ڕەفتارەکانت، منداڵ بوونەوەرێکی زۆر زیرەکە، بە بەرنامەڕێژی بینینو بیستن کاردەکەن، توانای کۆپی کردنەوەی ڕەفتارەکانی ئێمەیان هەیە، هەروەها دەربڕین، خووڕەوشتمان بەتایبەتی هەڵەکان. بۆیە ئاگاداربە چی دەڵێیت، چی دەکەیت، بەتایبەتی کوڕان کۆپی ڕەوشتی باوکیان هەڵدەگرن، لە ڕەفتارکردن لەگەڵ ڕەگەزی مێینە، بەتایبەتیش لەگەڵ خوشکو دایک، ئەوەش کاردەکاتە سەرشێوازی مامەڵەکردنیان لەگەڵ کچان لە ئایندە لە ناو کۆمەڵگا.

پێویستە لە ماڵدا کەشو هەوایەکی ڕێزو هاوکاری لە نێوان خوشکو براکاندا هەبێت، جیاوازیکردن لە نێوانیان لەسەر بنەمای خورەوشتو زانستو پارێزگاری بێت، دواجار باری گران مەخەرە سەرشانی منداڵەکەت کە لە توانای خۆی زیاتر بێت، ناچاری بکەی خەونەکانت بێنیتەدی کە خۆت دەستەوسان بووی لە بەدیهێنانیان، هەرکەسێک خاوەنی هیواو ئاواتو خەونی تایبەت بە خۆیەتی، خەونەکانت بۆ ڕابردوو جێبهێڵە، خۆشنودبە ببینینی منداڵەکانت کە خەونە تایبەتییەکانیان دەهێننەدی.

ئافرەتی دانا کلیلی بەختەوەریی خێزانە!



ئالانی

ئایا ئافرەت دەتوانێت نەریتە نێگەتیفەکانی هاوسەرەکەی بگۆڕێت؟

- بێگومان ئافرەتی دانا دەتوانێت هاوسەرەکەی بگۆڕێت، هەرچەندە سروشتی ڕەقو توندو وشک بێتو خاوەنی سیفات گەلێکی نەرێنی وەکو بەسەراقیژاندنو دەنگ بەرزکردنەوەی لە ڕادەبەدەرو جنێودانو ناوناتۆرەو کەللەڕەقی بێتو هەوڵی چارەسەری هیچ ناکۆکییەک نەداو کۆتایی بە هیچ گرفتو تەنگو چەڵەمەیەک نەهێنێت، بەردەوام شتی بچووک گەورە بکاتو گرفت زیاد بکاتو هەوڵی تێکدانی ژیانی هاوسەری بدات.

- شارەزایان لەو باوەڕەدان کە ئافرەتی ژیرو دانا دەتوانێت هەموو ئەم سیفەتانە بگۆڕێت بۆ سیفەتی جوانو ئەرێنی، بێگومان بە ئارامیو لەسەرخۆییو دانایی، داناکان خاوەنی گۆچانی ئەفسوناویی نین، بەڵکو خاوەنی ژیریو دانایيو ئارامین، چارەسەری هەموو گرفتێک بە لە یەک تێگەیشتنو گفتوگۆ دەکرێت، هەموو گفتوگۆو قسەکردنێکیش، پێویستە دوور لە توڕەبوونو ڕووگرژی بێت، ئەگەرنا دەبێتە کێشەوگرفت، هەروەها پێویستە لە کاتی گونجاودا قسە لەسەر گرفتەکان بکرێت، هەرگیز بابەتی جەدەلو گفتوگۆ مەکەرەوە کاتێک هاوسەرەکەت بە ماندوویی لەسەر کارەکەی دەگەڕێتەوە، یان لە کاتی خەوتنو پشوودان‌دا، بۆئەوەی داواکارییەکانت جێبەجێ بکرێت، پێویستە کاتێکی گونجاوو وشەو گوتاری جوان هەڵبژێریت!

- بێدەنگبوونو ئارامی لە چرکەساتی کێشەو گرفتو توڕەبووندا، بە واتای لاوازیو بێدەسەڵاتی نایەت، بەڵکو مانای هێزو دەسەڵاتی ڕاستەقینەو ژیرییو دانایيە، هەروەکو پێشەوای مرۆڤایەتی (سەلامی خوای لێبێت) دەفەرمووێت: (ئازا ئەو کەسە نییە کە لە زۆرانبازیدا سەردەکەوێت، بەڵکو ئازا ئەو کەسەیە کە دەتوانێت لە کاتی توڕەبووندا کۆنترۆڵی خۆی بکات)!

- بێگومان هیچ پەیوەندییەک بەبێ جیاوازی لە بیروڕاوبۆچووندا بوونی نییە، چ لەگەڵ هاوسەر، یان کەسوکار، یان دۆستانو هاوڕێیان، بەڵام نابێت ئەم جیاوازییە بگۆڕێن بۆ تێڕوانینمان بەرەو کێشەو گرفت، لەوەش گرنگتر پەرچەکردارمان لە کاتی گرفتەکەدا، هەرچەندە مرۆڤ ئارامو لەسەرخۆبێت، چارەسەری گرفتو کێشەکان ئاسانترو خێراتر دەبێت!

- ژیانی هاوسەرێتی بریتی نییە لە شەڕو ئاژاوەو ناخۆشی، هاوسەر دوژمنو ناحەزی تۆ نییە، لەبەرئەوە پێویست بە کەللەڕەقیو دژایەتیکردن ناکات، چونکە هەر گرفتو کێشەیەک لە ژیانی هاوسەریدا زەرەرو زیانەکەی بۆ هەردوولا دەگەڕێتەوە، لە هەمان کات هەر دەستکەوتو قوربانیدانو سازشکردنێک لە پێناوی یەکتریدا، داهاتو دەرەنجامەکەی بۆ هەردوولایە.

- گەر دەزانیت هەر بابەتێک هاوسەرەکەت نیگەران دەکات، پێویست ناکات لەبارەیەوە بدوێیت، چونکە بە دڵنیاییەوە ناگەنە ئەنجام، باشتر وایە نامەیەکی بۆ بنووسیتو تیایدا بیروڕای خۆتی بۆ ڕوون بکەیتەوە..

- هەرگیز مەخەوە، کاتێک هاوسەرەکەت توڕەیە، یان نیگەرانە، گەر هاوسەرەکەت هەڵوێستێکی نواند تۆی نیگەران کرد، تۆ وابیربکەرەوە کە ئەو مەبەستی نیگەرانکردنی تۆ نەبووە، تۆ هاوسەرو خۆشەویستو هاودەمی ژیانی ئەویت، ڕەنگە بە هۆی ماندوویيو زۆری کارکردنییەوە بووبێت، یاخود نەیزانیبێت کە ئەو هەڵوێستە تۆ نیگەران دەکات، یان هۆکارێک هەیە کە هێشتا تۆ درکت پێنەکردووە، بەڵام لە کۆتاییدا دەردەکەوێت کە بۆ بەرژەوەندی تۆ بووە، (دڵنیابە ئەگەر هاوسەرەکەت خۆشی نەوێیت، ئامادە نەدەبوو لەگەڵ تۆدا بەردەوامی بە ژیان بدات، کەواتە هەمیشە گومانی باشی پێببەو خۆت لە گومانی خراپ بە دووربگرە)!

و: لانە جەلال

پارێزەرێکی زیرەك، یان دادوەرێکی زیرەك؟

- ئەگەرچی هاوسەرەکەت سروشتی ناخۆشو تورەو جنێوفرۆشو ناوناتۆرەو دەم بەهاوار بێتو بەنارەحەت تێبگات، دڵنیابە تۆ تەنها کەسێکی کە دەتوانیت بیگۆڕیت.

هەرچەندە ئەو قسەی ناخۆش بکات، هەرگیز نەکەیت تۆ هەمان شێوەو ڕەفتاری ئەو دووبارە بکەیتەوە، تەنانەت ئەگەر ویستی ئەو لەگەڵتدا گاڵتەجاڕی بوو، وای لێبکە کە ئەو هەست بکات تۆ هەرگیز شێوەو ڕەفتاری ئەو بەکارناهێنیت، پێی بڵێ کە تۆ پەروەردەکاری، ئاکارو ڕەفتارو کانزایەکی پاکت هەیە، ڕێگەت نادات ئەو جۆرە وتەو ڕەفتارانە بەکاربهێنیت.

- متمانەت هەبێت کە مرۆڤ دەگۆڕێت، بێگومان تا سەر جنێوفرۆشو قسەناخۆش نابێت، ئەو کات دەبێتە کەسێکی بەڕێز، کەسی بەڕێزیش شەرم لە خۆی دەکاتو پێویست بە ئاراستەکردنو سەرزەنشتکردن ناکات.

- وردەکاربە لە قسەکانتدا؛ ئەمە گرفتی زۆرینەی هاوسەرانە بە پیاوو ئافرەتەوە، زۆربەی هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ جیاوازی بیروڕایان، کێشەیەکی گەورە لە نێوانیان دروست دەبێت، بە هۆی وشەیەکەوە کە ئافرەتەکە، یان پیاوەکە بەکاریدەهێنێت، بە هۆی تەنها وشەیەکەوە کە ڕەنگە لە کاتی تورەیی، یان ماندووبووندا بێت، بۆماوەی چەند ڕۆژێك کار لە پەیوەندی نێوانیان دەکاتو سەرجەم هەستەکان لە چرکەساتێکدا هەڵدەگەڕێتەوە، خۆشەویستی دەگۆڕێت بۆ ڕقو کین، سۆزو بەزەیی دەبێتە تورەیی..

- بۆئەوەی پەیوەندی هاوسەری سەرکەوتوو بێت، پێویستە سەرنجمان لەسەر هەندێك وشە چڕ نەکەینەوە.

- پێویستە هەمیشە گومانی باش بەریت بە هاوبەشو هاودەمی ژیانت، ئەو کەسەی خۆشی دەوێیت، هەرگیز هەستەکانت بریندار ناکاتو نارەحەتو بێزارت ناکات، دڵنیابە هاودەمو هاوخەمی ژینت بە دەربڕینی ئەو وشەیە مەبەستی بێزارکردنو بریندارکردنی هەستەکانت نەبووە، دەتوانیت لەو کاتانەدا تۆ پەرچەکردارت پێچەوانە بێت، بە سۆزەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکە، دڵنیابە ئەو کێشەیەکی هەیە، یان لە کارەکەیدا ماندوو بووە، لەبەرئەوە ئەگەر هاوسەرەکەت قسەیەکی کرد تۆ نیگەران بوویت، ئەوا دەبێت واگومانی پێببەیت کە بە هەڵە ئەو وشەیەی لەدەم دەرچووە، یان بە هۆی ماندوویو کێشەو گرفتەکانییەوە، یان بە هۆی کێشەیەکی داراییەوە کە لای تۆ باسی نەکردووە، بۆئەوەی تۆ نیگەران نەبێت.

دادگا فەرمانی لە سێدارەدانی دەرکرد، بەسەر ئەو کەسەدا کە خێزانەکەی خۆی کوشتبوو، ئەمە لە کاتێکدا بوو، کە لاشەی خێزانەکەی نەدۆزرابووەوە، بەڵام هەموو بەڵگەکان ئەوەیان دەسەلماند کە بکوژەکەی هاوسەرەکەی خۆیەتی.

لە کاتی دادگاییکردنەکەدا پارێزەری تۆمەتبارەکە هەڵسا بۆئەوەی بەرگری لێبکات، بە جەنابی دادوەری گوت: بۆ دەرکردنی بڕیار بەسەر بکوژدا، بێگومان نابێت لەسەر بنەمای گومان بێت، چونکە ئەو کات تۆمەتبار دەبێتە قوربانی بڕیارەکە، ئێستا لە نێو هۆڵی دادگاداو لە کاتی بەڕێوەچوونی ئەم دادگاییەدا، بەڵگەی بەهێزم لەبەردەستایە کە هاوسەری ئەو ئافرەتە بێتاوانەو بە هیچ شێوەیەك دەستی لە کوشتنی هاوسەرەکەیدا نەبووە، لەگەڵ ئەوەشدا من بێگومانم کە ئەو ئافرەتە ئێستا لە ژیاندایەو نەمردووە، بەپێی ئەو زانیاریانەی لەبەردەستی ئێمەدایە، ئەو ئافرەتە دوای کەمێکی دیکە دێتە نێو هۆڵی دادگاوە!

دەرگای دادگا کرایەوە، هەرچی لە نێو هۆڵەکەدابوو، بە دادوەرو نووسەرو فەرمانبەرو پارێزەرو هەموو ئەو کەسانەی بۆ دیتنی دادگاییەکە هاتبوون، چاویان بڕیبووە دەرگاکە، بێدەنگی بە تەواوی باڵی بەسەر هۆڵی دادگادا کێشا، هەموو چاوەڕوان بوون ئەو کەسەی کە ئەوان پێیان وابوو کوژراوەو ئێدی بۆ دواجار ماڵاوایی لە ژیان کردووە، ئێستا بێتە نێو هۆڵی دادگاو سەرجەم ئامادەبووان خۆشحاڵ بکاتو خەمو گریان بگۆڕێت بۆ خەندەو خۆشی، ڕقو کینە بکاتە بەختەوەریو ئاسوودەیی، بەڵام پاش چاوەڕوانییەکی زۆر، بەداخەوە هیچ کەس نەهاتە ژوورەوە!

پارێزەرەکە بێدەنگییەکەی شکاندو وتی: هەمووان چاوەڕێبوون کوژراوەکە بێتە ژوورەوە، بێگومان ئەمەش بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە ئێوە لە سەدا سەد دڵنیانین کە ئەم کەسەی من بوومەتە بریکاری، خێزانەکەی خۆی کوشتبێت، چونکە ئەگەر دڵنیابوونایە کە کوژراوە، هەرگیز بڕواتان بەو قسەیەی من نەدەکردو سەیری نێودەرگاکەتان نەدەکرد!

لێرەدا سەرجەم ئامادەبووان بە زیرەکیو لێهاتوویی پارێزەرەکە سەرسامبوون، بەڵام زۆری پێنەچوو، دادوەرەکان لە نێو خۆیاندا دەستیان بە ئاڵوگۆڕی بیروڕا کرد، لە ناکاو بە بارێکی دیکەدا هەڵوێستەکە گۆڕا، ئەویش دەرچوونی فەرمانی لە سێدارەدان بوو، بۆ تۆمەتبارەکە!

سەرۆکی دادگا وتی: ئێستا من دڵنیام کە ئەم تۆمەتبارە خێزانەکەی خۆی کوشتووە، کەواتە تۆمەتبار نییە، بەڵکو تاوانبارە، من هیچ گومانم لەم بارەیەوە نەماوە، بەڵکو زۆر دڵنیام..

دوای کۆتایی هاتنی دادگا بەدەرچوونی فەرمانی لە سێدارەدان، خەڵکی لە جەنابی دادوەرییان پرسی، کە چۆن فەرمانی لە سێدارەدانی دەرکرد؟

دادوەر زۆر بە سادەیی وەڵامی دانەوەو وتی: کاتێك جەنابی پارێزەر ڕایگەیاند کە خێزانی ئەو تۆمەتبارە نەکوژراوەو ئێستا لە ژیاندایەو دوای کەمێکی تر دێتە نێو هۆڵی دادگاوە، سەرنجمان دا کە هەموو ئامادەبووان لە چاوەڕوانیدابوونو سەیری ناو دەرگاکەیان دەکرد، تەنها یەك کەس نەبێت، ئەویش هاوسەرە تاوانبارەکەی بوو، واتە بەس ئەو سەیری ناو دەرگاکەی نەدەکرد، ئەوەش لەبەرئەوەبوو کە ئەو دڵنیابوو کە خێزانەکەی کوژراوەو بە دڵنیاییەوە ناگەڕێتەوە، هەر بۆیە ئەو سەیری دەرگاکەی نەدەکردو چاوەڕوان نەبوو خێزانەکەی بێتە ژوورەوە.

عەلی

ئەگەر مێروولە گازی لێگرتی..

مێروولە یەکێکە لەو گیانلەبەرە زۆر وردوچالاکو ماندوونەناسانەی کە زۆر کات بە هۆی حەروکیو جوڵەو گەڕانی زۆرییەوە دەبنە مایەی بێزارکردنمان، سەرەڕای ئەوەش هەندێک کات بەهۆی گازلێگرتنمان لە خەیاڵو خەونی خۆشو کارێکی پڕ سەرقاڵی رامان دەپەڕێنن، یان لە ناو خواردنێکمان لە هەوڵی کۆکردنەوەی بژێوی ژیانو توێشووی زستانیانن، کاتێک ئێمەش ئەو هەڵسوکەوتە بێزراوانەیان لێدەبینین، بێ ئاگا لەوەی کە نەفرین کراوە لە کوشتنیان، زۆربەی کات ملیان دەکەوێتە بەر چەقۆی پڕ رقی مرۆڤەوەو بێدەسەڵات لە هێرشی بێبەزەییانەمانەوە شەهید دەبن، ئاینی پیرۆزی ئیسلام لە پێناو خزمەتکردنێکی چاکو تەندروستی هەموو جیهانیاندایە، بە خۆیانو هەرچی لە ناویاندا دەژی، ئیتر لە بچوکترین گیانلەبەرەوە تا گەورەترینیان، ئەوەتا پێغەمبەری ئیسلام (سەلامی خوای لێبێت) کە رەحمەتو بەزەییە بۆ هەموو جیهانیان، نەفرینی کردووە لە کوشتنی چەند گیانلەبەرێک، ئەوانیش (مێروولە، هەنگ، پەپوسلێمان، صرد، (صرد جۆرە باڵندەیەکە کە سەری گەورەیەو ژێرسکی سپییەو سەرپشتی سەوزەو پەلەوەری بچوک راو دەکات). ئەگەرچی بشمان گەزن، یان پێوەمان بدەن.

هەرگیز بێ هۆ نییە کە پێشەوای مرۆڤایەتی (سەلامی خودای لێبێت) نەفی لە کوشتنی مێروولەو ئەو گیانلەبەرانەی تریش کردووە!! بێگومان لە سودو خزمەتی ئادەمیدایە، زانستی تازەش بۆتە بڵندگۆیەک بۆ دۆزینەوەو ئاشکراکردنو ناساندنی لایەنە باشو چاکەکانی ئەو فەرمایشتە پیرۆزانەی کە فەرمانی جێبەجێکردنی پێکردوین، ئەوەتا دوای هەزارو چوار سەد ساڵ زانستی تازە پێمان دەڵێت: ئەگەر مێروولە گازی لێگرتی مەیکوژە، بەڵکو بڵێ: (الحمدالله)، چونکە سەلماندویانە کە:

١- بەو گازگرتنە خانەکانی مێشک وریا دەبنەوە، لە رێی ئاماژە هەستیارەکانەوە کە لەشوێنی گازەکەوە دەچێت بۆ مێشک.

٢- ئەگەر کۆمەڵێک مێروولە گازیان لە یەک شوێنت گرت، ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی پێستت بەرگریی بەهێزتر بێت دژی بەکتریاو گەرمای بەتین.

٣- بەڵام ئەگەر مێروولە گازی لە چەند شوێنێکی جیاوازی جەستەت گرت، ئەوا لەش جۆرێک لە خوێن بەرهەمدێنێت، خەستترە لە خوێنی ئاسایی، کە دەتوانێت دژی ژەهراویبوون زیاتر بەرگریی بکات، بەمەش فشار لەسەر جگەر کەمدەبێتەوەو کەمتر ماندوو دەبێت.

٤- کاتێک مێروولەی مێینە لە جۆری کارکەر گازدەگرێت، جۆرە لیکێکی ئایۆنی دەکاتە لەشی مرۆڤەوە کە توانای سووتاندنی هەموو ئەو چەورییەی هەیە کە لەو شوێنەی لەشی مرۆڤەکەدا کۆبۆتەوە کە گازەکەی لێگیراوە.

سوپاس بۆ ئەو خودایەی کە پەیامبەری (سەلامی خودای لێبێت) بۆ ناردین، کە هەموو کات لە قازانجو سودی ئادەمی دواوە.

درەخشان بەهادین

چۆن کەشێکی پێکەنیناوی، بۆ میوانەکانت دەئافرێنیت؟

لە یەکێك لــە ئاواییەکانــدا پیاوێکی دەوڵەمەنــد، مامۆســتاو قوتابییەکانــی ئاوایيەکەی دراوسێیانی بۆ خوانی نیوەڕۆ بانگهێشــت کرد، بۆ باخە گەورەو فراوانو دلگیرەکــەی، ئەو پیــاوە خاوەنی منداڵو نەوەی زۆر بوو، لە ناوەڕاســتی باخەکەدا خوانێکــی گــەورەی بــە جۆرەهــا میوەو خواردن ئامادە کرد، منداڵو نەوەکانیشــی لە کەنار ڕووبارێکی بچووك کە لە لێواری باخەکەیــدا بــوو، ســەرگەرمی یاریکردن بــوونو بــەدەم یاریکردنــەوە بەردیــان دەگرتــە بۆقــەکانو بــە بریندارکردنیان دڵخۆشدەبوون.

خــاوەن ماڵیــش بــۆ شــادکردنی میوانەکانــی بــەردەوام گاڵتــەی لەگــەڵ خزمەتکارو منداڵەکانی دەکرد، جارێك بە خزمەتکارەکەی دەگوت: کە ســبەی دەبێت تەمبێــت بکەمو ســزات بــدەمو مووچەی ئەم مانگەشــت پێنادەم، لە لایەکی ترەوە گاڵتــەی بــە هەڵســوکەوتی خێزانەکــەی دەکــردو جارجاریــش هەڵسوکەوتــە پێکەنیناوییەکانی ڕابردووی دەگێڕایەوەو بــە دەنگی بەرز پێدەکەنــی، جاروباریش ئــاوڕی بــۆ لای منداڵەکانــی دەدایــەوەو بــۆ پارچە شــیرینییەك دەیکــردن بەگژ یەکتریداو بەشەڕی دەدان!

بــە کورتــی دەیویســت: بــە ڕێــگاو شــێوازی بە ڕواڵــەت پێکەنینــاوی خۆی، میواندارییەکە خــۆشو گەرمو گوڕ بکات، بەڵام مامۆســتا کە بە تەواوی لەو قســەو هەڵســوکەوتانەی خاوەن مــاڵ ڕەنجابوو، بــە دڵشــکاوییەوە داوای لە خــاوەن ماڵ کــرد کــە بــە منداڵەکانــی بڵێــت: بەرد نەگرنە بۆقەکانو خۆشــی کەمێك واز لەو گاڵتەجاڕییــە بهێنێتو چیــدی گاڵتە بە کەسایەتیو حورمەتی ئامادەبووان نەکات.

خــاوەن ماڵیــش کە لە بیســتنی ئەو قســانە دلگیرببــوو، بە گرژییــەوە وتی: وادیارە مامۆســتا نێوانی لەگەڵ پێکەنینو گاڵتــەو خۆشــیدا نییەو خــەمو خەفەتی لاپەسەندترە!

مامۆســتاش بزەیەکــی کــردو وتــی: من هــەواداری شــادیو پێکەنینو کەیفو خۆشیم، بەڵام ئەو منداڵانە بە گاڵتە بەرد لــە بۆقــەکان دەگرنو بۆقــەکان بێ هیچ هۆیەك بریندار دەبنو هەندێکیشیان گیان لە دەست دەدەن.

ئەو خزمەتکارەش هەر لە ئێستاوە تا ســبەینێ نیگەرانە، لەبەرئەو قسانەی کە تۆ بە گاڵتەوە پێتگوت، بەڵام ئەو بەڕاستی خەمدەخوات، هاوسەرەکەشت بۆئەوەی تۆ توڕە نەبێت، گاڵتەپێکردنو ئازاردانەکانی تــۆ قبــوڵ دەکات، بــە پێکەنینێکــی شــەرمنانەو بە ناچارییەوە ڕووخساری بە پێچەوانەوە دەردەخــات، منداڵەکانیش لە تانــەو توانجەکانی تۆ بێــزارنو بەردەوام هەوڵ دەدەن لە تۆ دوور بکەونەوە.

تۆ بە گاڵتە شتێك دەڵێیتو بە هەوانتە قســەیەك دەکەیــت، بــەڵام دەوروبــەرت بەڕاستی دەڕەنجێنو ئەزییەت ئەدرێن.

ئێســتا تۆ بە من بڵێ، کوێی ئەم گاڵتە پێکردنــە مایــەی شــادیو پێکەنینــە، تا منیش لەگەڵ تۆدا پێبکەنم؟!

پاشــان مامۆســتا گەڕایــەوە لای قوتابییەکانیو میوانییەکەش بەردەوامبوو..

خــاوەن ماڵیش قســەی مامۆســتاکەی پەسەند کردو داوای لێبوردنی لە هەمووان کــرد. کەواتــە مرۆڤ نابێت هیــچ کات بۆ دروستکردنی کەشێکی پێکەنیناوی پەنا بۆ هەست بریندارکردنو ئازاردانی ئامادەبووانو دەوروبەری ببات، ڕەنگە سەدان قسەو باسی خۆش هەبێت کە دەتوانرێت بە ڕێگەیەکی باشترو جوانتر ئەو کەشانە دروست بکەین، ئــەو کات خۆمانو میوانەکانیشــمان کەیف خۆشو شادمانو خۆشحاڵ ببین..

شەرم هۆکارو چارەسەر

بەشی یەکەم

گوڵان حەمە ئەمین

وەك لە ژمارەی پێشوودا، لە بابەتی هەڵسەنگاندندا، ئاماژەی پێکرا، شەرم بە نەخۆشی دەروونی هەژمارناکرێت، بەڵکو گرێی دەروونییەو پێویستی بەچارەسەرکردن هەیە، جێی خۆیەتی باس لەوە بکەین کە لە زۆر کاتدا بوونی شەرمو شەرمنی نزیك دەبێتەوە لە کێشەی دەروونی، هەروەك پێچەوانەکەشی واتە بێشەرمی کێشە گەلێك دروست دەکات، لە چەند ژمارەیەکدا باس لە جۆرەکانی شەرمو هۆکارەکانی دەکەین.

شەرم دوو جۆری هەیە کە لە زمانی کوردیدا، هەردوکی بەشەرم ناودەبرێت، جۆری یەکەم: شەرمی باش: لە زمانی عەرەبیدا بە (الحیاء) ناودەبرێت، ئەوەیە شەرم بکات لە کردنی کاری نەشیاو، زاڵبێت بەسەرخۆیداو لە ئاست ئەو کارو کردەوانەی کە پلەو پایەو ڕێزی مرۆڤ کەمدەکاتەوە، شەرمی باش ئەو شەرمەیە کە پێویستە لە هەموو مرۆڤێکدا هەبێت، زانایان سەبارەت بەم شەرمە وتویانە: ئەو کەسەی شەرم لە خودا بکات، دەگاتە پلەی نزیکانی خودا "من استحی من الله بلغ مقام الاولیاء" زانایان گرنگی زۆریان بە شەرم داوەو وتەگەلێکی جوانیان لەمبارەوە هەیە، وەك دەڵێن: ئەوەی شەرم بکاتە کاڵای باڵای، هەرگیز نەنگییەکانی بۆ کەس دەرناکەوێت.

جۆری دووەم: شەرمی خراپ: یاخود شەرمی ناباش لە زمانی عەرەبیدا بە (الخجل) ناودەبرێت: ئەوەیە مرۆڤ بێبەش بکات لە هەندێ کارو چالاکی، لە هەندێ مافو گوزارشت نەکردنی مرۆڤ لە بیروڕاکانی، هەندێ لە زانایانی بواری دەروونی (الخجل) بەوە پێناسەدەکەن کە بریتییە لە تەریقبوونەوە، یاخود شەرمەزاربوون، وەك ئەوەی کەسێك پرسیارێك ئاراستەی کەسێك دەکات، نایزانێت لە ئەنجامدا تەریق دەبێتەوە. لە کاتی بوونی ئەمجۆرە شەرمەدا، هەندێ دیاردە لە ڕووکەشیدا بەدەردەکەوێت، وەك وشکبوونی دەمو سووربوونەوەی دەموچاوو عەرەقکردنەوەو شڵەژانو کرژبوونی ماسوولکەکانو لێدانی دڵ بە خێرایی، یان ترسو ئازاری گەدە.

ئەمجۆرە شەرمکردنە زیانی زۆرەو مرۆڤ لە چالاکییەکانو کۆمەڵگە دادەبڕێتو کەسایەتی تێکدەداتو ناتوانێت ڕووبەڕووی تاكو کۆمەڵ بێتەوەو هەموو پەیوەندییەکانی دەشێوێتو ناتوانێت گوزارشت لە هەستەکانی ناخی بکات، ئەو شەرمەی ناباشە پەیوەستە بە قۆناغەکانی گەشەکردن، یاخود پەروەردەی خێزانو مامەڵەی مامۆستاو ناوەندەکانی خوێندن، ئەوەی پەیوەستە بە قۆناغەکانی گەشەکردن، لە زۆرێك لە مرۆڤەکاندا سەرهەڵدەدات، دواتر، یان پەرەدەسێنێت، یاخود لەناودەچێت.

شەرم لە منداڵدا، شەرم لە ئافرەتدا، شەرم لە پیاودا، شەرم لە خوێندکارو فێرخوازدا، شەرم لە کارمەندو کڕیارو فرۆشیاردا، هەریەك لەمانە هۆکارو کاریگەری خۆی هەیە، هەروەك چارەسەریشی هەیە.

سەرەتا شەرم لە منداڵدا، بۆ نموونە کاتێك پرسیاری لێدەکرێت لە لایەن گەورەکانەوە سەردادەخاتو توانای وەڵامدانەوەی نییە، یاخود ناتوانێت وەك منداڵێك یاری بکات، یاخود لە نێو منداڵانی هاوڕێیدا یاری بکات، یان لە کاتێکدا کەسێك جگە لە خانەوادەی خۆی بەدی دەکات سەردادەخات، یان ڕادەکات، یاخود کاتێك خانەوادەکەی دەچن بۆ میوانی، یان میوانداری دەکەن، ئەم منداڵە خۆی دەشارێتەوەو شەرم دەکات، لەوەی بیانبینێت، یاخود وەڵامی پرسیارەکانیان بداتەوە، ئەمەش دوو جۆرە، کاتی منداڵی، کاتی مێردمنداڵی (مراهق)ی کاتی منداڵی لەو کاتەی فێری قسە دەبێت تا نزیکی دەساڵی، ئەمەش چەند هۆکارێکی هەیە لەوانە:

١- گرنگی پێنەدانی دایكو باوك لەهەر ڕوویەکەوە بێت.

٢-داخراوی خێزانو کۆمەڵایەتی نەبوون.

٣- هەستکردن بە کەمی، وا هەست دەکات ناشیرینە، ئەمەش دەوروبەر بۆی دروستدەکات، وەك ئەوەی پێی دەڵێن: ناشیرین، مەیمون، ڕەشە، سیسە، قژبژ، گێژە، ئەمە وا لە منداڵ دەکات، هەستی خۆبەکەمزانینی لە ناخیدا دروست بکاتو حەز نەکات تێکەڵ بە کەسانی دی بێتەوەو وەڵامیان بداتەوەو گفتوگۆیان لەگەڵدا بکات.

چارەسەری شەرم لە منداڵدا:

١- بوونی هەندێك سەردانی کۆمەڵایەتی، دواندنی منداڵو گفتوگۆکردن لەگەڵیدا.

٢- هەڵنانو گرنگی پێدانو وەسفکردن بە: ژیرە، چاوجوان، وریا،.. هیچ منداڵێك نییە کۆمەڵێك جوانی تێدانەبێت، کە وای لێ بکەین شانازی پێوە بکات.

٣- تەریق نەکردنەوەو نەشکاندنی لە پێش چاوی کەسانی دی.

٤- بەشداری پێکردنی لە خولی تایبەت بە چالاکی منداڵان، تا زیاتر بکرێتەوە.

٥- پەیوەندیکردن بە توێژەری کۆمەڵایەتی خوێندنگاکەیو هاوکاریکردنی توێژەر، بەوەی کە هانی مامۆستایان بدات، کە لە چالاکییە جۆراوجۆرەکاندا بەشداری پێ بکەن.

جۆری دووەم، لە تەمەنی مێرمنداڵیدا سەرهەڵدەدات، ئەمەش چەند هۆکارێکی هەیە کە زیاتر پەیوەستە بە گۆڕانکارییە فیسیۆلۆژییەکانی ئەم تەمەنەوە، ئەو گۆڕانکارییە جەستەییانەی بەسەر کچو کوڕی ئەم تەمەنەدا دێت، هەندێ کات منداڵ لەم تەمەنەدا هەستی شەرمکردن زۆر زاڵ دەبێت بەسەریدا، بە جۆرێك تووشی گۆشەگیری دەکات، تەنانەت لەگەڵ ئەندامانی خێزانیشدا.

چارەسەریش بریتییە لەوەی کە خێزان بە هیچ جۆرێك باس لەو گۆڕانکارییانە نەکەن، بەداخەوە هەندێ کات گەورەکان وەك ڕێگایەك بۆ شکاندنو شەرمەزارکردنی منداڵ ڕووی منداڵەکە دەشکێنن، بەوەی پێی دەڵێن: دەنگی خۆشە، یان دەنگ گڕ، یا ...ئەمجۆرە وتانە دەبنە هۆی تێکشکاندنی منداڵ، پێویستە خێزانو خانەوادە، وای دەربخەن کە زۆر سروشتییەو ئەوان هەست بە هیچ گۆڕانێك ناکەن.

ئازیزان هەروەك شەرمنی زیان بە کەسایەتی منداڵ دەگەیەنێت، بە هەمان شێوەش بێشەرمی دیاردەیەکی ناشیرینو نەشیاوە ئەرکی سەرشانی هەموو خانەوادەیەکە کە منداڵ لەسەر ئەوە پەروەردە بکەن، سنورەکانی خۆی بزانێتو لە ئاستی خۆی تێنەپەڕێتو ڕوودار نەبێت.

حەسرەتی منالێك..

ن: mille sasserno

و: ئیمان ناصح

هەستی پێدەکەم، هەست بە جوانی خۆرو تیشکە زێڕینەکانی دەکەم..

هەست بە خۆشەویستی دیمەنە جوانەکانی کەناری دەریا دەکەم..

هەست بە شەپۆلە ئارامەکانو دیمەنی جوانی گوڵە زەردەکانی نێوباخەکان دەکەم..

هەست بە جوانی دیمەنی فرینی باڵندە بچوكو نازدارەکان دەکەم..

هەست بە تیشکە شاردراوەکانی نێو ڕەشی جوانی شەو دەکەم..

هەست بە خەیاڵە حەزینەکانی دەریاو بە سپێتی بەلەمەکانی کە چۆن دێنو دەڕۆن دەکەم..

هەست بە ڕەنگاوڕەنگی گوڵەکان دەکەم، کە هەزارەها چەشنو جۆری هەیە.

هەست بە بینینی شاخەکانو دەشتە فراوانەکانو خێومتو جوانی تاڤگەکان دەکەم.

بەتایبەتی کاتی خۆرئاوابوون ئەوەندە جوانە، ئەوەندە شیرینە کە مرۆڤ لە کاتی بینینی هەر دیمەنێکدا هەست بە حەیرانبوونی پەروەرێنی خۆی دەکات، هەست دەکات کە پێویستە تا ئەبەد سوپاسو ستایشی خۆی دەربڕێت.

بەڵام من نە بۆ جوڵەکانی شەپۆلی دەریاو نە بۆ ڕەنگاوڕەنگی گوڵەکانو نە بۆ ئاسمان، نە بۆ خۆر، نە بۆ میوەکانو نە باڵندەکان، نە بۆ بینینی ڕووناکی نیگەران نیم، من لە حاڵی خۆم ڕازیم..

نا خودایە گیان نا، من ئارەزووی هیچ کام لە جوانییەکانی ئەم دونیا فانییە ناکەم..

بەڵام خۆزگە تەنها جارێك بمتوانیایە، ڕووخساری جوانی دایکمم ببینیایە.

نامە نورینەکان

نامەی چوارەم

یاقوبی باوکی یوسف، سڵاوی خودایان لەسەربێت، کاتێک یوسفی لێ دوور خرایەوە، هێندە گریاو فرمێسکی ڕشت سۆمای چاوی خامۆش بوو، لە خەمی یوسفی کوڕی هەردوو چاوەکانی لە دەستدانو لە کوڵبەی ئەحزانی خۆیدا، دەیان ساڵ فرمێسکی ڕشتو ئاهی سەردی هەڵکێشا.

هەمیشە وێنەی یوسفی لەبەردیدی خەیاڵ بوو، بە ئومێدی دیدار چرکەکانی ژیانی دەبردە سەر.

لێزمەی بارانی ئەمشەو فرمێسکەکانی یاقوبی پەیامبەری دێنامە یاد، دەبێت لە ماوەی چل ساڵی تەمەندا چەند فرمێسکی بەسەر ڕوومەتدا هاتبنە خوارو بە لێوی هەڵقرچاوو دڵی شکاوەوە چەندێ سکاڵای دەردی دووریو هیجرانی یوسفی کردبێت، دەبێت چەند شەو خەو لە چاوەکانی تۆرابنو نەیتوانیبێ بۆ ساتێك چاوەکانی لێك بنێو وچانێك بدات!؟

خۆ ئەگەر بۆ ساتێکی کورتیش خەوی لێکەوتبێ، دەبێت چەندجار لە خەودا دەست لە ملانی یوسفی ئازیزی دڵی بووەو کاتێك لە پڕ بێداربۆتەوە خۆی بە تەنیا لە کوڵبەی ئەحزاندا بینیوەتەوە، ئەوسا دەبێت چۆن برینی کولابێتەوەو زامی کۆنی نوێ بووبێتەوە!

ساڵانێکی دوورودرێژ نەیانتوانی یادو یاداشتی یوسف لە دڵی (یاقوب)دا نەك بسڕنەوە، بەڵکو نەیانتوانی لاوازیشی بکەن!

تا ئەو کاتەی خودای میهرەبان ئومێدی دیداری نوێی پێ خەڵات کردنو هەردوو خۆشەویست بە یەکگەیشتن!

پەیامبەر یوسف لە باوکی پرسی: بابەگیان بۆچی هێندە فرمێسکت بۆ دووری من ڕشت تا بینایت کوێر بوو، خۆ تۆ دەتزانی کە ئەگەر لە دنیادا بە یەکتر شاد نەبین، لە ڕۆژی دواییدا، دوای مردن بە یەکتر شاد دەبووین؟!

باوکی لە وەڵامدا گوتی: لەوە دەترسام کە تۆ بە باوەڕداری نەمریو ئەوسا بۆ هەمیشە دیدار ئاخیرەت دەبووینو هەرگیز بە یەکتر نەدەگەیشتین!

کەواتە هەموو خۆشەویستییەکان مەودایان کورتەو ئەگەر ئاوێتە بە خۆشەیستی خودا نەبنو لە پێناو خوادا نەبن، مەرگ بۆ هەمیشە کۆتاییان پێدێنێت!!

ئیبنو تەیمیە دەڵێت: هەموو خۆشەویستییەکان بە مەرگ کۆتاییان پێدێت، بەڵام خۆشەویستی لەبەرخودا ڕایەڵەی تا بەهەشتی نەبڕاوەیە!

وەها خۆشەویستییەك هەرگیز کۆتایی پێنایەت، هەمیشە نوری لە نێودڵاندا درەوشاوەیەو وەکو ئەوینێکی سەرمەدی هەمیشە بە زیندوویی دەمێنێتەوە!

ئەو دڵانەی کە خۆشەویستی خودا بە یەکیانەوە گرێ دەدات، ڕۆحیان بەیەکتر ئاشنا دەبێتو ئاوێتەی یەکتر دەبن، هەروەکو ڕابیعەی عەدەوی دەڵێت:

قد تخللت مسلك الروح منی
ولذا سمی الخلیل خلیلا

هەر لەبەرئەوەشە کە ئەو خۆشەویستانەی هەمیشە (کوردی) ئاسا ئازیزانی خۆیان لەبەردیدی خەیاڵ حازرەو

لە دووری ئەوان فرمێسك دەڕێژن‌و هەمیشە بە دڵ لە یەکتر نزیکن‌و بە چرپەی ڕۆح یەکتر دەدوێنن:

ڕۆژو شەو دایم لەبەردیدەی خەیاڵم حازری
سا چ فەرقێکی هەیە بۆ من ئیتر نێرەو ئەوێ

ئەوان لە ڕۆژیی دواییدا لە ژێر سایەی عەرشی کردگاردا بە دیداری یەکتر شاد دەبن، پەروەردگار لەو ڕۆژە دژوارەدا بانگیان دەکات، خۆشەویستانی خۆی بانگ دەکاتو دەفەرمووێت: کوان ئەوانەی تەنها لەبەرمن یەکتریان خۆشویستووە؟

ئەمڕۆ لە سایەی عەرشی خۆمیان دادەنێم، لە ڕۆژێکدا کە جگە لە سایەی من هیچ سایەیەکی تر نییە!!

ئازیزم:ئەوەی ئەمجۆرە خۆشەویستییەی تاقی نەکردبێتەوە، تا ئێستا تامی ئەوین‌و خۆشەویستی نەکردووە، ئەگەر ئەم وشەیەشی بیستبێت، ئەوا جگە لە فریودان هیچی تر نەبووە!

هەموو ئەو کەسانەی کە بۆ جوانی، یان ماڵ‌و سامانی دونیا، یان پلەو پایەو دەسەڵات، یەکتریان خۆشدەوێت، ئەوە خۆشەویستییەکی کاتییەو ڕۆژێك دادێت کۆتایی پێدێتو زۆرجار دەگۆڕێت بە ڕق‌و دووژمنایەتی.

ئەوین‌و خۆشەویستی خودایی، بەرهەمی نزای سەحەرو ئەسرینی سوجدەی ژێربالی شەوی درێژی زستان‌و دوعاو پاڕانەوەی لێوی وشکی ڕۆژووی ڕۆژە گەرمەکانی هاوینە!

ئەو زمانانە دەزانن گوزارش لە خۆشەویستی بکەن، کە هەمیشە پاراون بە یادی خودا، ئەو لێوانەن خاوەنی خەندەی ئەفسوناوی ڕاستەقینە، کە بەردەوام نوری ئایەتەکانی قورئانی پیرۆزیان لەسەر دەنیشێتەوە.

ئەو دەستانە دەریای میهرو خۆشەویستی‌و سۆزو ئەوینن، کە هەمیشە بەرەو بارەگای خودا بڵندن‌و بەزەیی‌و میهرەبانی‌و لێخۆشبوون بە ئاوات دەخوازن.

ئازیزەکەم: دڵانی خاوەن ئیمان، دەریایەك لە سۆز، زەریایەك لە میهرەبانی، تافگەیەك لە تیشکی زیوین، خەرمانێکن لە گوڵزاری موحیببەت ، ناسکن وەکو پەڕەی گوڵ، نەرمن وەکو ئاوریشم، سپین وەکو بەفر، هێمنن وەکو پەپوولە، تەنها لە نێو ئەو دڵانەدا، هەست بە ئارامی‌و دڵنیایی دەکرێت، ئەو دڵانە هۆگری ئەوینی ئیلاهین، هەر لە دنیادا هەست بەتامی بەهەشت دەکەن، هەر لەم دنیایەدا بۆن‌و بەرامی بەهەشتیان بەسەردا دێت!!

خۆشترین ساتەکانیان ئەو ساتەیە کە لەسەر بەرماڵی تۆبەو گەڕانەوە، فرمێسکی پەشیمانی دەبارێنن.

هەست دەکەن دەوڵەمەندترین کەسی دنیان، چونکە بەندەی خودایەکی دەوڵەمەندن!

هەست دەکەن، بەهێزترین کەسی دنیان، چونکە بەندەی خودایەکی بەهێزو دەسەڵاتدارن.

هەست دەکەن، دڵنیاترین، کەسی دنیان، چونکە بەندەی خودایەکن، ئەوەی ئەو نەیەوێت، نابێتو ڕوونادات.

هەست دەکەن کەس خۆشەویستی ئەوانی نییە، چونکە ئەوان خودایەکیان خۆشدەوێت، کە کەس لەو جوانترو قەشەنگتر نییە!!

بەڵکو هەموو جوانی‌و ڕازاوەیی دنیاو ڕۆژی دوایی دڵۆپێك نییە، لە دەریای جوانی ئەو.

ئەوان هەموو خۆشی‌و لەزەتەکانیان تاقیکردۆتەوە، بەڵام هیچ لەزەتێکیان نەبینی شیرینتر لە لەزەتی بەندایەتی‌و سوژدەبردن بۆ پەروەردگارو نزیکبوونەوە لە ئەوینداری ڕاستەقینە.

دەباچیتر لەو کاروانە پڕ نورە، دوانەکەوین، با ئێمەش لە میحرابی ئەو ئەوینە بەرزەدا، لە ڕیزی ئەویندارانی ڕاستەقینەدا بەرماڵی خۆما ڕاخەین‌و بە چاوی پڕ فرمێسکەوە دەستی نزاو پاڕانەوە بڵند بکەین، سا ئەگەر لەم دنیایەش لێکدابڕاین‌و مەرگ مەودای ماڵاوایی نەداین.

ئەوا ژووانمان ژێرسێبەری عەرشی کردگارە، لەوێ خۆشەویستان‌و ئەوینداران هەموو چاوەڕێن، چاوەڕێت دەکەم، چاوت بۆ دەگێڕم، هیوادارم خودای میهرەبان زوو بە دیداری یەکترمان شاد بکات.

لە سوژدەکانتدا لە بیرم نەکەی، هەمیشە دوعام بۆ بکە، خودا دامەزراومان بکاتو لە ڕێگای هیدایەت لانەدەین.

ئیبن‌و قەیم دەڵێت:

نەزانترین کەس ئەو کەسەیە، لە کۆتایی سەفەرەکەیدا، ڕێگا ون دەکات، کە زۆری نەماوە بگاتە مەنزڵگا!

ع.ش.شێرکۆ



پەروەردگارا

پەروەردگارا، ئەگەر ماڵ‌و سامانت پێبەخشین، بەختەوەریمان لێوەرمەگرەوە..

پەروەردگارا، ئەگەر هێزو توانات پێبەخشین، ژیریمان لێوەرمەگرەوە.

پەروەردگارا، ئەگەر سەرکەوتنت پێبەخشین، خۆبەکەمزانینمان لێوەرمەگرەوە.

پەروەردگارا، ئەگەر خۆبەکەمزانینت پێبەخشین، شانازیکردنمان بە ڕەوشتە بەرزەکانمانەوە لێوەرمەگرەوە.

پەروەردگارا، فێرمان بکە، کە خەڵکمان خۆشبووێت، هەروەکو چۆن خۆمان خۆشدەوێت.

پەروەردگارا، فێرمان بکە لێپرسینەوە لەگەڵ دەروونی خۆماندا بکەین، هەروەکو چۆن لێپرسینەوە لەگەڵ خەڵکیدا دەکەین.

پەروەردگارا، فێرمان بکە کە لێبوردن گەورەترین پلەوپایەی هێزو دەسەڵاتە. تۆڵەسەندنەوەش نیشانەی لاوازی‌و بێدەسەڵاتییە.

لەگەڵ حەریقدا

حەریقی شاعیر ناوی مەلا ساڵحی کوڕی مەلا نەسروڵڵای (زێویێ)یە، ساڵی (١٨٥١)ی زایینی لە گوندی زێویێی بناری پیرەمەگرون هاتۆتە دنیاو ساڵی (١٩٠٧) لە تەمەنی ٥٦ ساڵیدا لە سابلاخ کۆچی دوایی کردووەو لە گۆڕستانی (مەلا جامی) بەخاك سپێردراوە.

-حەریق- وەکو نازناوی خۆی سووتاوی سۆزێکی بێ وێنەو هەستێکی سەیرو گوزارشێکی عەجیب بووە، وێڕای ئەوەی کە توانایەکی بەهێزی هەبووە، لە ڕەوانبێژیو جوانکاریو وشەسازیدا، ئەوەتا چەند بە جوانی دەڵێت:

مەیخەرە ژێرپێتەوە، گەر حەز دەکەیت ژیر بێتەوە
دڵ کە منداڵە، شەکر خەندەی لەبت چاری دەکا
مرغی دڵ، برژا لەبەر قرچەی هەتاوی فیرقەتت
تاوەکو کەی داوی زوڵفیشت گرفتاری دەکا

یاخود چ قەسیدەیەکی بەرزە کە دەڵێت:

حوزنی منو حوسنی تۆ، ئەشکالە تائاخر نەفەس
بۆچ زەکاتی حوسنی تۆ، یا حوزنی من ناگا بە کەس
زاهیرەن فەرمووتە وەختی مردن حازر دەبم
وا لە خۆشی مردنم دەمرم، دەسا ئینسافە بەس
... چاوەکەم لەو باغی حوسنە مەنعی چاوی من مەکە
لازمە بۆ پاسەوانی باغەکەت جوتێ عەسەس
تازە فەرمووتە لە لای کەس ڕازی عەشقی من مەڵێ
نەت ئەزانی دڵ کە کون بوو، دەنگی لێدێ وەك جەرەس؟!

یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی شیعرەکانی حەریق، ئاسانکاریو بەکارهێنانی وشەی سادەو ئاساییو کوردی جوانە لە شیعرەکانیدا:

چاوەڕێی مژدەی نەسیمم تا لە گوڵشەن دێتەوە
بەڵکە فەرمایش بکا گوڵ، بولبولم بابێتەوە

یان دەڵێت:

هێندە بێزاری کە زانیومە، بەزاری نایەوە
دوور لە باڵاکەت، سەرینی نائومێدیم نایەوە
بولبولێکی خۆش نەوا بووم، بۆ نەوای دەوری گوڵت
کێ وەکو هود هود حیکایەی سەبای گێڕایەوە؟

(حەریق) ئارەزووی بەکارهێنانی (جیناس)ی بووەو بە جوانی لە شیعرەکانیدا بەکاریهێناون:

(حەریق)ی ناری هیجرانو غەریقی ئەشکی حیرمانم
لە خاکو بادو عالەمدا، ئەنیسی ئاگرو ئاوم

یاخود دەڵێت:

جاران بوو کە ماڵم دەچوو، باقی بوو کەماڵم
ئەمجارە بە جارێ، سەرو ماڵم چوو بە تاڵان

یاخود دەڵێت:

دەرچوونی گەلێ موشکیلە دەرچوون قەریبە
ڕوحو دڵەکەم ماوە بە تەنیا وەرە بیبە

کێ هەیە ئەم شیعرە جوانو ناوازەیەی (حەریق)ی نەبیستبێ؟

تاڵو شیرین پێکەوە، نەمدیوە چابێ چانەبێ
هەرکەسێکی هەم نشینی چانەبێ، پێت چانەبێ

شێخانی